J. Boisson

ŞTIINŢA OCULTĂ A RESPIRAŢIEI

Manual complet al filozofiei orientale pentru dezvoltarea fizică, mentală, psihică şi spirituală prin controlul inteligent al respiraţiei şi prin conducerea practică a forţelor sale ascunse

Judy Boisson

ŞTIINŢA OCULTĂ A RESPIRAŢIEI

Secretele iniţiaţilor arătată lumii de astăzi

Manual complet al filosofiei orientale pentru dezvoltarea fizică, mentală, psihică şi spirituală prin ajutorul controlului inteligent al respiraţiei şi a conducerii practice a forţelor sale ascunse.

Librăria Richonnier, Rue de Sainte Peres nr. 40, PARIS

Introducere

Cititorul occidental îşi face în general o idee greşită despre yogini, despre filosofia şi practicile lor. Călătorii care au trecut prin India au descris cu mare lux de detalii hoardele de fachiri cerşetori şi oameni care umplu marile drumuri ale ţării şi străzile oraşelor şi care se autointitulează fără ruşine cu titlul de „Yoghini.”

După credinţa acestor povestitori, occidentalul îşi închipuie în general pe yogini ca pe un individ (indian) slab şi murdar, fanatic şi ignorant care stă nemişcat până ce corpul său se osifică sau stă cu braţul ridicat în aer până ce acesta se înţepeneşte şi se usucă, sau şi mai mult, stă cu pumnii strânşi până ce unghiile îi trec prin palmele mâinilor. Într-adevăr, aşa fel de oameni există, dar între ei şi adevăraţii yoghini este aceeaşi diferenţă ca între şarlatanul care taie bătăturile la colţul străzii şi un eminent chirurg şi ca între negustorul de leacuri şi savantul

de la Sorbona.

De mii de ani au fost în India şi în alte ţări ale orientului spirite serioase care s-au consacrat la studiul dezvoltării fizice şi intelectuale ale omului.

Rezultatul savantelor lor cercetări la transmis de generaţii de profesori către elevi şi încet, încet, o adevărată ştiinţă a yoginilor a fost construită. Acestor cercetări şi învăţăminte li s-a aplicat numele de „yoghini" – de la cuvântul sanscrit „yuj" care înseamnă: „A inhala la un loc" (Ateler ansamble – a împreuna, a uni.) E greu de a explica întrebuinţarea acestui termen pentru a arăta o adunătură de învăţăminte savante; scriitorii cei mai autorizaţi au dat explicaţii diferite, dar cea mai plauzibilă pare a fi aceea care reprezintă pe yoginii indieni ca înhămându-se la aspra muncă de a supune corpul şi spiritul puterii suverane a voinţei.

Ştiinţa „Yoga" se împarte în mai multe ramuri, de la cele care învaţă dominarea corpului „Hata Yoga" până la cele care arată mijloacele de a atinge cea mai înaltă dezvoltare intelectuală „Karma-Yoga." Noi nu vom atinge această ultimă parte a învăţământului „Yogi" decât atât cât va fi indispensabil pentru studiul ştiinţei respiraţiei.

În India, sunt şcoli speciale ale ştiinţei Yoga, care numără printre adepţii lor cea mai mare parte dintre conducătorii spirituali ai ţării. Filosofia Yoga este acolo regula de trai a milioane de persoane, dar înaltul învăţământ Yoga este apanajul câtorva spirite superioare, masele mulţumindu-se cu fărâmiturile care cad de la masa celor privilegiaţi.

În acest timp ideile apusului încep să pătrundă până în răsărit, învăţămintele care altădată erau rezervate numai unora, sunt acum oferite tuturor celor care voiesc să fie iniţiaţi. Din ce în ce apusul şi răsăritul se apropie, se îmbrăţişează pentru cel mai mare avantaj reciproc al lor.

Yoginii indieni au dat întotdeauna cea mai mare atenţie „Ştiinţei respiraţiei" pentru cauze care le vom arăta în curând cititorului. Numeroşi savanţi apuseni au cercetat acest subiect şi

au atins această parte a învăţământului yogi, dar credem că a fost dat autorului acestei cărţi de a da cititorului apusean sub o formă conchisă şi într-un limbaj simplu şi accesibil oricărui, principiile fundamentale ale „Ştiinţei Respiraţiei” a yoginilor, precum şi exerciţiile şi metodele lor de respiraţii favorite. Noi am expus teoria apuseană ca şi cea orientală, arătând cum şi una alta se combină şi se leagă. Noi am întrebuinţat expresiile limbajului obişnuit, evitând cu grijă termeni sanscriţi aşa de supărători pentru cititorul neiniţiat.

În prima parte a acestei cărţi ne vom mărgini la a studia partea fizică a „Ştiinţei respiraţiei” apoi vom atinge partea psihică şi în sfârşit vom atinge partea spirituală.

Ni se va ierta lauda de a fi putut condensa vasta ştiinţă a yoginilor, în atât de puţine pagini şi de a le fi exprimat cu cuvinte şi termeni ce vor putea fi înţeleşi de oricine. Singura teamă este ca simplicitatea acestui învăţământ să nu-l facă să fie considerat ca nedemn de atenţie de către unii care ar fi preferat să găsească aici câteva lucruri „profunde”, misterioase şi de neînţeles. Întrucât spiritul apusean este esenţial, practic nu ne îndoim că fraţii noştri din apus vor recunoaşte cât mai repede că punerea în acţiune a acestei ştiinţe este plăcută şi cât poate fi de binefăcătoare.

Respiraţia este viaţa

Viaţa depinde esenţialmente de acţiunea de a respira. Respiraţia este deci viaţa.

Teoriile răsăritului şi ale apusului pot diferi asupra punctelor de detalii şi asupra terminologiei, ele însă sunt de acord asupra acestui principiu fundamental.

A respira este a trăi şi fără respiraţie nu este viaţă. Omul, animalele, plantele chiar au nevoie să respire ca să trăiască.

Copilul când vine pe lume, aspiră prelung aerul exterior, îl reţine un moment pentru a trage din el principiile dătătoare de viaţă, pe urmă îl dă afară printr-un lung plânset şi viaţa sa pe pământ începe prin aceasta. Muribundul exhala un slab suspin,

încetează de a mai respira şi existenţa sa s-a terminat. De la primul suflu al noului născut până la horcăitul celui ce moare, viaţa nu este decât o lungă înşirare de inspiraţii şi expiraţii, o respiraţie continuă.

Respiraţia poate fi considerată ca cea mai importantă dintre toate funcţiile organismului, toate celelalte funcţiuni depind de ea. Omul poate trăi câtva timp fără să mănânce, un timp mai scurt fără să bea, dar el nu poate să dureze mai mult decât câteva minute fără să respire.

Nu numai că omul are nevoie să respire ca să trăiască, dar este important ca el să respire cum trebuie. Respirând bine, el va căpăta o mai mare putere de rezistenţă la boală şi îşi va putea prelungi existenţa sa.

Omul în mijlocul naturii nu va avea trebuinţă de sfaturi asupra modului de a respira. Ca şi animalul şi ca şi copilul, el respiră normal, cum natura îi cerea.

Din nenorocire civilizaţia a modificat felul de a respira ca şi multe alte acţiuni. El a contractat obiceiuri rele în felul său de a merge, de a sta în picioare şi de a sta jos. Procentul oamenilor civilizaţi care respiră corect este foarte mic şi rezultatul se vede destul de clar în marele număr de piepturi contractate şi de umere gârbovite ce se întâlnesc peste tot şi înspăimântătoarele dezvoltări ale bolilor organelor respiratorii şi în particular al acelei teribile ftizii.

Savanţi autorizaţi au recunoscut că o singură generaţie de oameni respirând bine ar regenera rasa în aşa mod că bolile ar dispare aproape complet şi că un bolnav ar fi privit ca un obiect de curiozitate.

Ştiinţa apuseană a demonstrat deja că însăşi sănătatea fizică depinde esenţialmente de modul de a respira. Savanţii orientali merg mai departe căci ei afirmă că faptul de a respira convenabil nu are numai rezultatul de a asigura sănătatea fizică a omului dar că ea ajută de asemenea dezvoltării facultăţilor intelectuale. Adevărate şcoli de filosofie orientală s-au fondat pe ştiinţa respiraţiei şi când apusenii o vor înţelege, la rândul lor şi

o vor pune în practică, nu ne îndoim că se vor produce minuni.

Noi vom studia în această carte ştiinţa respiraţiei aşa cum o înţeleg yogi, adică nu ne vom mulţumi de a trece în revistă teoriile deja cunoscute de fiziologiştii şi igieniştii apusului, ci ne vom interesa de fel de partea ocultă a chestiunii.

Noi nu ne vom mărgini la a arăta calea către sănătatea fizică prin ceea ce doctorii au numit „respiraţia completă", noi vom arata cum yoghinii hinduşi obţin controlul asupra corpului şi reuşesc a mări puterea mentală şi a dezvolta partea spirituală a naturii lor.

Yoginul practică exerciţii gimnastice şi respiratorii graţie cărora el devine stăpânul corpului său şi poate trimite la orice organ un flux puternic din această forţă vitală pe care el o numeşte" prană." El ştie tot ceea ce ştie confratele său din occident asupra efectelor fiziologice ale respiraţiei naturale, dar el ştie de asemenea că aerul conţine ceva mai mult: decât oxigenul şi azotul şi că el săvârşeşte în organism un alt fenomen decât cel al oxigenării sângelui. El face să se ţină socoteala de acest element esenţial „prana" pe care fratele său occidental nu-l cunoaşte, el cunoaşte perfect natura şi efectele acestui mare principiu de energie asupra corpului omenesc de care ştie a se servi admirabil. El ştie că prin respiraţia ritmică omul poate să vibreze în unison cu natura şi să ajute dezvoltarea facultăţilor sale latente, el ştie că reglând respiraţia sa el poate nu numai să triumfe asupra bolilor sale şi ale altora, dar să se şi apere de frică, de griji şi de toate emoţiile negative sau josnice.

A vă învăţa toate aceste lucruri, este scopul acestei cărţi. În ea vom da, în câteva capitole, explicaţii conchise şi sfaturi care s-ar putea trata în mai multe volume. Sperăm că vom deştepta spiritul lumii occidentale, ca să înţeleagă ceea ce yoghinii numesc „Ştiinţa respiraţiei" (Prana = principiile de energie care dezvoltă facultăţile latente ale omului – curajul, speranţa, calmul.)

Teoria exoterică a respiraţiei

În acest capitol vom da o scurtă expunere a teoriilor lumii ştiinţifice din apus privind funcţiunile organelor respiratorii şi rolul respiraţiei în economia corpului omenesc. În capitolele următoare vom atinge studiul tezei indiene. Yoginul nu se mulţumeşte cu a reproduce teoriile occidentului, care-i erau cunoscute cu secole în urmă, el adăugă la ele multe lucruri pe care savanţii apuseni nu le acceptă încă, dar pe care ei le vor descoperi într-o zi şi le vor prezenta atunci lumii sub alte nume – ca mari adevăruri.

Înainte de a întreprinde studiul teoriei occidentale, nu ar fi poate inutil de-a aminti în câteva cuvinte ceea ce sunt organele respiratorii.

Aceste organe cuprind plămânii şi conductele de aer care pătrund în ei. Plămânii ocupă toracele, sunt în număr de doi, câte unul de fiecare parte a liniei mediane, separaţi unul de altul prin inimă, prin cele mai mari vase sanguine şi conducte de aer. Plămânii sunt formaţi dintr-un ţesut poros, ca un burete foarte elastic. Ei sunt acoperiţi cu o „membrană" delicată dar solidă numită „pleură", aceasta este formată din două foiţe din care una aderă la plămân şi cealaltă la peretele interior ai toracelui şi între care se găseşte un lichid care uşurează mişcarea (alunecarea) plămânului în cavitatea toracică.

Canalurile de aer sunt: fosele nazale, faringele, laringele, traheea şi branhiile. Când respirăm aerul pătrunde în fosele nazale unde este încălzit în contact cu membrana mucoasă care este înzestrată din abundenţă cu vase sanguine, pe urmă trece în faringe şi laringe şi ajunge în trahee.

Aceasta se împarte într-un mare număr de conducte numite „bronhii" care la rândul lor se subîmpart într-o infinitate de alte conducte din ce în ce mai mici care se termină în nenumărate cămăruţe de aer sau „lobule" pe care plămânii le cuprind cu milioanele. Un savant a stabilit că dacă aceste lobule ar fi înşirate pe o suprafaţă planarele ar acoperi o întindere de 14.000 picioare pătrate (un pătrat are latura de 40 m.)

Aerul este aspirat în plămâni de acţiunea diafragmei, mare

muşchi orizontal, plat ca o foaie, care desparte toracele de abdomen. Acţiunea diafragmei este aşa de automatică ca şi a inimii; când ea se contractă volumul pieptului şi al plămânilor se măreşte şi aerul se precipită în golul făcut; când el se relaxează (înmoaie, slăbeşte) volumul pieptului se micşorează şi aerul este dat afară din plămâni.

Acum, înainte de a vedea ce devine aerul în plămâni, să ne ocupăm puţin de circulaţia sângelui. Sângele împins de inimă prin artere până în vasele capilare ajunge astfel în toate părţile corpului pe care-l întăreşte, hrăneşte şi fortifică, după care este dus din nou pe un alt drum, acela al venelor, până în inimă de unde el este transportat (gonit) în plămâni, ajungând din nou la inimă.

La începutul drumului său, sângele este de o frumoasă culoare roşie, el este bogat încărcat de principii vitalizante. Când se reîntoarce la inimă prin vene el este vânat şi fără lucire, plin de rezidiuri de toate felurile pe care le-a cules în drumul său. El pleacă ca limpedele curs de apă care coboară din munţi şi când se întoarce este ca o apă. Sângele încărcat de impurităţi vine în auriculul drept al inimii. Când aceasta s-a umplut el se contractă şi forţează sângele să treacă în ventriculul drept, care, la rândul său, îl trimite în plămâni unde este împărţit prin mii de vase capilare, în loburile de care am spus că se găsesc în plămâni. Acum să reluăm explicaţia noastră de unde am lăsat-o.

Sângele impur este deci împărţit între miile de mici camere de aer ale plămânilor. Aer proaspăt este introdus în plămâni; oxigenul din aer vine în intact cu sângele prin pereţii fini, subţiri ai vaselor capilare care sunt totuşi destul de rezistenţi pentru a conţine sângele dar destui de subţiri (rarefiaţi) pentru a fi îmbinaţi, pătrunşi de oxigen. La contactul oxigenului cu sângele se întâmplă (se înfăptuieşte) un fel de ardere (spălare), sângele absoarbe oxigenul şi dă afară acidul carbonic provenind din reziduuri şi materii toxice pe care le-a cules din toate părţile organismului. Sângele astfel purificat şi oxigenat, de culoare rubinie şi strălucitor, redevenit bogat şi încărcat de principii vivifiante este trimis la auriculul stâng al inimii. Din auriculul

stâng el trece în ventriculul stâng de unde este împins în artere care îl duc în toate părţile organismului pe care merge să-l regenereze. S-a calculat că într-o singură zi (24 h) 20 000 litri de sânge trec prin capilarele plămânilor.) Globulele sângelui trecând în şiruri subţiri sunt expuse oxigenului din aerul plămânilor pe ambele lor feţe. Când socotim infimele detalii ale fenomenelor ce le studiem rămânem confuzi şi pierduţi în admiraţii înaintea ordinei infinite şi minunatei arte şi inteligenţei naturii, care a legat sângele cu aerul.

Înţelegeţi acum că aerul proaspăt nu ajunge în cantităţi suficiente în plămâni, sângele venit din vene nu poate fi îndeajuns de curăţat; urmează ca numai corpul se găseşte astfel lipsit de hrană, dar şi reziduurile care ar fi trebuit să fie distruse, aruncate prin expiraţie, se reîntorc în circulaţie şi infectează tot organismul. Aerul impur lucrează într-un mod analog, dar într-un grad mai mic. Sângele omului care respiră rău este închis, vânăt, el n-are bogata coloraţie roşie a sângelui curat arterial; aceasta se constată printr-un ten palid, albicios, un ten rumen este semnul unei bune respiraţii. Cu puţină reflexie vă veţi convinge uşor de importanţă vitală a unei respiraţii corecte. În adevăr, dacă sângele nu este în întregime purificat în plămâni el se va reîntoarce în artere, într-o stare anormală, încărcat încă cu impurităţi ce le-a adunat în trecerea sa prin corp. Aceste impurităţi se vor întoarce în organism şi prezenţa lor se va manifesta sub formă de boală; boli ale sângelui sau boli rezultând din reaua funcţionare a organelor sau ţesuturilor imperfect hrănite.

La contactul cu aerul din plămâni nu numai sângele se debarasează de impurităţi şi se separă de acidul carbonic vătămător dar el se încarcă cu oxigen, care se uneşte cu hemoglobina şi merge să regenereze fiecare celulă, fiecare ţesut, fiecare muşchi, fiecare organ, înlocuind celulele şi ţesuturile uzate prin noi materiale pe care natura i le pune la dispoziţie. La persoanele care respiră bine sângele arterial conţine aproape 25% oxigen.

De altă parte, funcţiunile digestiei depind esenţialmente de o

oarecare oxigenare a alimentelor şi această oxigenare nu poate fi produsă decât de oxigenul sângelui care, venind în contact cu alimentele, determină o oarecare formă de combustie. Este deci necesar ca o cantitate suficientă de oxigen să fie adusă în plămâni. Aceasta explică de ce tulburările respiraţiei sunt adesea însoţite de tulburări digestive. Pentru a vă pătrunde de importanţa fenomenului oxigenării, trebuie să vă amintiţi că corpul întreg primeşte hrana sa din alimentele asimilate şi că o asimilare imperfectă are totdeauna ca consecinţe un corp insuficient hrănit. Dacă în urma unei respiraţii imperfecte asimilaţia se face rău, plămânii se vor slăbi la rândul lor, ei vor deveni atunci mai puţin apţi să-şi îndeplinească funcţiunea lor şi va rezultă o agravare a situaţiei prin o nouă cauză de slăbire a corpului. Fiecare părticică de hrană pe care o absorbim, trebuie să fie oxidată înainte ca ea să poată fi asimilată şi înainte ca reziduurile şi produsele toxice să poată fi aduse la forma sub care vor fi eliminate.

O respiraţie imperfectă are drept corolar o nutriţie imperfectă, o eliminare imperfectă şi prin urmare o sănătate imperfectă. În adevăr, respiraţia şi circulaţia sunt viaţa.

Arderea produsă de transformarea reziduurilor şi a materiilor toxice în produse de eliminare, degajă căldură care egalează temperatura corpului.

Cei care respiră bine nu sunt supuşi a suferi de frig, căci ei în general au un sânge cald care le permite a suporta fără inconvenient variaţiile temperaturii exterioare.

În sfârşit, respiraţia dă exerciţiu organelor şi muşchilor interni. Acest fapt în general neglijat de cercetătorii (scriitorii apuseni) care au tratat subiectul, dar yoghinii îl apreciază din plin şi-i înţeleg toată importanţa.

În respiraţia imperfectă sau incompletă numai o parte din lobii plămânilor intră în acţiune, o mare parte din capacitatea acestui organ este pierdută şi tot organismul suferă. Animalele inferioare respiră natural şi fără îndoială omul primitiv face la fel; dar civilizaţia a deformat instinctele sale şi rasa a suferit mult. Condiţia salvării fizice a omului este în reîntoarcerea la

natură.

Teoria ezoterică a respiraţiei

Am studiat partea pur teoretică, fizică, exoterică a ştiinţei respiraţiei dar, ca multe altele, această ştiinţă are şi o parte ezoterică, ocultă. Ocultiştii din toate timpurile şi din toate ţările, au spus discipolilor lor că există în aer o substanţă, un principiu, din care derivă toată activitatea, toată viaţa. Teoriile lor diferă între ele, atât în detalii cât şi în terminologie, dar în fond principiul este acelaşi în toate învăţămintele oculte şi în toate filosofiile orientului.

Spre a evita confuziile care ar putea să se producă, diferitele teorii relativ la acest mare principiu, căruia i s-au dat nume diferite, noi vom numi această forţă ocultă „prana" termen sanscrit care înseamnă „energie absolută." Mulţi maeştri în ocultism arată că ceea ce hinduşii numesc „prana" este principiul universal de unde derivă orice energie, orice forţă sau mai degrabă ea este o formă particulară a manifestării acestui principiu. Nu vom intra în detaliul acestor teorii, ci ne vom mărgini a considera „Prana" ca principiul de energie închis în orice fiinţă vie şi care o distinge de materia neînsufleţită, ca principiul activ al vieţii. Acest principiu îl întâlnim în toate fiinţele însufleţite, în protozoare ca şi în om, în formele cele mai rudimentare ale vieţii vegetale, ca în formele cele mai perfecte ale vieţii animale. Prana este tovarăşul indispensabil vieţii şi cum filosofia ocultă propovăduieşte că viaţa este în toate lucrurile, până în cel mai mic atom, intenţia unor lucruri nefiind decât manifestarea într-un grad redus a acestei forţe universale, noi trebuie să conchidem că Prana este peste tot şi în tot. Să nu confundăm „prana" cu „Ego", această părticică din Dumnezeu-spirit care se găseşte în fiecare suflet.

„Prana" nu este decât o formă de energie de care „ego" se serveşte pentru a se manifesta în afară. Când Ego părăseşte corpul prana nemaifiind sub stăpânirea sa, nu mai ascultă decât de atomii separaţi sau de grupele de atomi care constituie

corpul şi cum corpul se dezagreghează şi se găseşte descompus în elementele sale originale, fiecare atom absoarbe o oarecare cantitate de prana, care îi permite de a opera noi combinaţii şi prana neîntrebuinţată se întoarce la marea rezervă de unde a venit. Din contră, atunci când prana este sub controlul „Egoului" coeziunea există între atomi, menţinută la un loc de voinţa Egoului.

Prana este cuvântul prin care desemnăm un principiu universal care este izvorul oricărei mişcări, forţe sau energii, sub orice formă s-ar manifesta; gravitaţie, electricitate, revoluţie a planetelor, viaţă animală. Acesta este principiul care operând într-un mod oarecare naşte această formă de activitate care însoţeşte viaţa.

Prana, acest mare principiu există în toate formele materiei şi totuşi nu este materie; ea se găseşte în aer, dar nu este aer şi niciunul din elementele chimice care-l conţin. Animalele şi plantele îl aspiră cu aerul şi dacă aerul nu l-ar cuprinde, ele ar muri. El se introduce în organism cu oxigenul şi totuşi nu este oxigen. Autorul cărţii intitulată „Geneza" cunoaşte deja această diferenţă între aerul atmosferic şi principiul misterios şi puternic ce el cuprinde; el scrie „neshemet ruach chayine", ceea ce înseamnă „suflu al spiritului de viaţă." Cuvântul evreiesc „meshmet" înseamnă „suflul obişnuit al aerului atmosferic" (vânt, adiere)," chayim" înseamnă viaţă, în timp ce cuvântul „ruach" desemnează „acest spirit al vieţii" pe care ocultiştii îl declară a fi acelaşi principiu pe care noi îl numim „Prana."

Prana este deci în aerul atmosferic, dar el este încă în alte părţi şi el pătrunde acolo unde aerul nu poate să pătrundă. Oxigenul din aer joacă un rol important, întreţinând viaţa animală, carbonul joacă un rol analog în viaţa vegetală, dar „prana" are rolul său propriu în manifestarea vieţii, în afara funcţiunilor fiziologice.

Noi inhalăm în mod constant aer încărcat cu „prana" pe care o extragem neîncetat pentru a o face proprie trebuinţelor noastre, Prana se întâlneşte în stare liberă în aerul atmosferic care, când este curat (1. Nu este ozonul? Nu! Prana este anionul

de oxigen – ing. M. Culeer) este încărcat cu Prana din abundenţă şi noi îl extragem mai cu uşurinţă din aer decât din oricare altă parte. În respiraţia obişnuită noi înmagazinăm (extragem) aer şi sorbim o proporţie normală de prana dar printr-o respiraţie înţelept raţionalizată (regulată) noi putem să mărim această provizie pe care s-o punem la rezervă în creier şi centrii nervoşi pentru a o utiliza la timpul oportun.

Noi putem înmagazina „Prana" cum un acumulator înmagazinează electricitate. Cea mai mare parte dintre ocultişti datorează puterea lor în aparenţă supranaturală cunoştinţei lor asupra acestui fapt şi a întrebuinţării ce ei fac, în mod inteligent, cu această energie înmagazinată. Yoghinii ştiu că respirând într-un oarecare mod ei stabilesc o comunicare cu rezervele de „prana" de unde ei scot energia de care au nevoie; ei ajung astfel să-şi fortifice toate părţile organismului lor, chiar creierul căruia îi dezvoltă facultăţile latente şi a cuceri unele puteri psihice. Acel care posedă puterea de a înmagazina „prana" fie conştient, fie inconştient, radiază foarte adesea forţa şi vitalitatea care pot influenţa pe cei ce intră contact cu el; el poate chiar comunica această forţă altora şi să le refacă astfel sănătatea. Vindecarea prin magnetism nu se operează altfel, cu toate acestea practicienii ignorează cauza puterii lor.

Savanţii occidentali au avut o vagă cunoştinţă despre acest mare principiu de care aerul este încărcat, dar neputând descoperi în el urme chimice, nici să-l înregistreze pe niciunul din instrumentele lor ei au socotit mai simplu de a-l nega; medicii totuşi se pare a recunoaşte că aerul, în unele locuri, cuprinde o mai mare cantitate de „ceva" (ozonul? Prana? Anioni de oxigen) la munte, cascade, mare cu valuri şi trimit bolnavii în căutarea acestor localităţi, în speranţa de a-i face să-şi recapete sănătatea.

Aşa cum oxigenul din aer este absorbit de sânge şi utilizat pentru nevoile organismului, la fel „prana" de care aerul este încărcat, este absorbit şi utilizat prin sistemul nervos. La fel cum sângele oxigenat este dus în toate părţile sistemului nervos

căruia îi va reda forţa şi vitalitatea. Dacă considerăm prana ca fiind principiul activ a ceea ce numim „vitalitate”, putem cu uşurinţă să ne facem o idee de importanţa rolului ce îl joacă în funcţionarea organismului nostru. Aşa cum oxigenul din sânge este utilizat pentru trebuinţele corpului nostru, la fel proviziile de prana absorbite de sistemul nervos sunt utilizate de creierul nostru. Fiecare gând, fiecare act, fiecare efort de voinţă, fiecare mişcare a muşchilor cheltuieşte o oarecare cantitate de ceea ce noi numim „forţa nervoasă” şi care nu este în realitate decât o formă a „pranei.” Provizia de prana are deci trebuinţă de a fi mereu reînnoită. Când vă veţi convinge că cea mai mare parte din prana pe care omul o utilizează îi vine din aerul care pătrunde în plămânii săi veţi înţelege fără greutate toată importanţa unei bune metode de respiraţie.

Sistemul nervos

Veţi remarca că, teoriile ştiinţifice apusene asupra respiraţiei se mărginesc a cerceta efectele absorbţiei oxigenului de către sânge şi întrebuinţarea acestui oxigen de către organism, în timp ce yoghinii au în considerare absorbirea pranei de către sistemul nervos şi rolul ei în bună funcţionare a organelor corpului omenesc. Înainte de a împinge mai departe acest studiu, să spunem câteva cuvinte despre sistemul nervos.

Sistemul nervos al omului poate fi împărţit în două părţi: sistemul Cerebro-Spinal şi sistemul Simpatic. Sistemul cerebrospinal cuprinde creierul şi şira spinării cu nervii care se desfac din ea; el conduce funcţiunile vieţii animale pe care noi o numim: voinţă, senzaţie (emotivitate.) Sistemul simpatic cuprinde toată acea parte a sistemului nervos localizat în cavitatea toracică, cavitatea abdominală şi bazinul şoldurilor, care este în relaţie cu organele interne; el reglează actele involuntare (automatismul) ca: creşterea, nutriţia etc. (circulaţia?)

Sistemul nervos cerebro-spinal are controlul asupra tuturor simţurilor: vederea, auzul, mirosul, pipăit, gustul; el conduce

mişcările voluntare, el este instrumentul gândirii, conştiinţei; prin el „ego” (părticică din spirit-Dumnezeu) se manifestă în lumea exterioară. Acest sistem poate fi comparat cu un telefon al cărui post central ar fi creierul, iar coloana vertebrală şi nervii ar fi cablul şi firele.

Creierul este o mare masă de ţesuturi nervoase; el se împarte în trei părţi: creierul propriu-zis, care umple toată partea de sus şi din spate şi în faţa creierului mic, bulbul rahidian, care nu este decât extremitatea superioară a şirei spinării – puţin umflată. Creierul este organul esenţial; el este acela care comandă nervilor care conduc (regizează) gândul, acţiunea conştientă. Creierul mic reglează mişcările voluntare ale muşchilor. Din creier şi bulbul rahidian pleacă nervii cranieni, care se termină în diferitele părţi ale capului, la organele simţurilor, la unele organe ale toracelui şi abdomenului şi în sfârşit la organele respiraţiei.

Măduva spinării, umple canalul coloanei vertebrale. Aceasta este o lungă masă de ţesuturi nervoase de unde se detaşează, la diferite vertebre nervi care comunică cu toate părţile corpului.

Sistemul simpatic se compune dintr-un dublu lanţ de ganglioni aşezat de o parte şi de alta a coloanei vertebrale şi dintr-o oarecare cantitate de ganglioni dispersaţi în cap, gât, piept şi abdomen (un ganglion este o masă de ţesuturi nervoase, cuprinzând celulele nervoase.) Aceşti ganglioni sunt legaţi între ei prin filamente iar cu sistemul cerebro-spinal se leagă prin nervii motori şi senzitivi. De la aceşti ganglioni pleacă numeroase firişoare nervoase care se duc până la diferite organe ale corpului, la vasele sanguine, etc. În unele părţi ale corpului nervii se întâlnesc şi formează ţesuturi (plase) dese care se numesc „plexuri.” Sistemul simpatic reglează acţiunile voluntare, ca circulaţia, respiraţia şi digestia.

Energia, forţa transmisă de creier prin intermediul nervilor în toate părţile corpului, este cunoscută de ştiinţă occidentală sub numele de „forţă nervoasă” dar yoghinii ştiu că ea nu este decât o manifestare a pranei. Prin caracterul său şi prin rapiditatea transmiterii sale, ea poate fi comparată cu curentul electric. Veţi

vedea că fără această forţă nervoasă, inima nu poate bate, sângele nu poate circula, plămânii nu pot respira, diferitele organe nu pot funcţiona; în fapt întreaga maşină omenească se opreşte fără ea. Ceva mai mult: fără „prana” creierul însuşi nu poate gândi. Când examinăm aceste fapte, înţelegem fără greutate importanţa absorbţiei de prana şi necesitatea de a respira corect.

Învăţăminte yoginilor merg mai departe ca ştiinţa apusului în ceea ce priveşte o parte importantă a sistemului nervos; a părţii pe care savanţii occidentali o numesc „plexul solar” şi pe care aceştia îl consideră în general la fel cu acele numeroase ţesături (plase) de nervi simpatici amestecaţi de ganglioni ce se găsesc aproape peste tot în corp şi nu-i atribuie nicio importanţă mai mare; yoghini, din contră, arată că „plexul solar” este în realitate una din părţile esenţiale ale sistemului nervos, că el este într-un fel un alt creier, jucând un rol considerabil în economia corpului omenesc. De altminteri, ştiinţa occidentală pare a se îndrepta puţin câte puţin către recunoaşterea acestui fapt care era bine cunoscut yoginilor din orient, cu mai multe sute de ani înainte, căci unii savanţi occidentali au numit deja „plexul” creierul abdominal.”

Plexul solar este situat în regiunea epigastrică (mijlocul pântecului) drept la înălţimea deşertului (lingurica) adică a adânciturii dintre piept şi stomac, pe cele două părţi ale coloanei vertebrale. El este format din materie cerebrală albă şi gri, analog cu aceea care compune celelalte centre nervoase ale omului; el comandă principalele organe interne. Nu vom intra aici în detaliul teoriei yoginilor asupra plexului solar; ne vom mulţumi de a spune că hinduşii îl consideră ca marea rezervă unde este înmagazinat „prana.” O lovitură violentă primită în regiunea plexului solar, poate provoca moartea instantanee. Luptătorii cunosc bine vulnerabilitatea acestei părţi a corpului şi ştiu să profite de acest fapt pentru a-şi paraliza adversarii.

Calificativul „solar” este acel care convine foarte bine acestui de al doilea creier, căci el ca şi un soare răspândeşte forţa şi

energia se transmite în toate părţile corpului. Organismul întreg depinde de el, pentru că el este marea rezervă de „prana.” Mai curând sau mai târziu ştiinţa occidentală va recunoaşte deplin această funcţiune a plexului solar şi îi va acorda în învăţămintele sale un loc mult mai mare ca cel pe care-l ocupă în prezent.

Respiraţia pe nas şi respiraţia pe gură

Unul din principiile fundamentală a ştiinţei respiraţiei yoginilor este nevoia de a respira pe nas şi a înceta cu obiceiul, din nenorocire, atât de răspândit, de a respira pe gură.

Organele respiraţiei sunt aşa fel construite la om, că el poate respira fie pe nas, fie pe gură, dar este de o importanţă esenţială de a face distincţie între aceste două moduri de respiraţie, căci unul procura sănătate şi forţa, pe când celălalt aduce debilitate şi boală.

N-ar trebui să ajungem până a învăţa şi cum trebuie să respirăm, dar vai! Ignoranţa popoarelor civilizate relativ la această funcţiune esenţială este într-adevăr surprinzătoare. Întâlnim peste tot oameni care respiră în mod obişnuit pe gură şi permit copiilor lor de a urma răul lor exemplu. La sălbateci, mama, evident condusă de un instinct, îşi dă bine seama că nările sunt adevăratul canal pe unde aerul trebuie să fie introdus în plămâni, căci ea învaţă pe copilul său să închidă micile sale buze şi să respire pe nas. Când cineva doarme, apleacă uşor capul pentru că această poziţie îl împiedică de a deschide gura. Dacă mamele din lumea noastră civilizată ar urma acest exemplu, fiţi siguri că ele ar face cel mai mare bine rasei.

Multe boli contagioase au fost contractate în urma respingătorului obicei de a respira pe gură şi câte cazuri de răceli şi afecţiuni catarale au avut aceeaşi origine? Un număr mare de persoane care, din cochetărie, ţin gura închisă în timpul zilei persistă a respira pe gură în timpul nopţii. Experienţele au demonstrat că soldaţii şi marinarii care dorm cu gura deschisă,

sunt expuşi a contracta boli contagioase mult mai repede decât cei care respiră pe nas. Un autor relatează că o epidemie de vărsat declanşându-se pe bordul unui vas de război, numai mateloţii care aveau obiceiul de a dormi cu gura deschisă muriseră, ceilalţi fiind cruţaţi de teribilul flagel.

Organele respiraţiei, propriul lor aparat de protecţie care filtrează aerul şi opreşte praful (aceste aparate) sunt situate în nări. Între gură şi plămâni nu există un astfel de aparat care să facă acest serviciu. Când aerul intră prin gură, praful şi celelalte substanţe impure cu care poate fi încărcat, găsesc drumul liber până în plămâni. Mai mult aerul rece pătrunzând direct în organe, poate să le dăuneze grav. Inflamaţia căilor respiratorii rezultă adesea din inhalarea aerului prin gură. Omul care doarme cu gura deschisă se deşteaptă cu gâtul uscat; el violează una din legile naturii şi seamănă germenii de boală.

Încă o dată, amintiţi-vă că gura nu oferă nicio protecţie organelor respiratorii şi că aerul rece, impurităţile şi germenii bolilor trec liber pe această cale. Din contră, structura nărilor şi conductelor nazale mărturisesc până la evidenţă, grija minunată pe care natura a avut-o de a proteja delicatele organe care sunt gâtul şi plămânul. Nările sunt două conducte strâmte, întortocheate, acoperite cu numeroşi peri care joacă rolul de filtre, oprind în trecere toate impurităţile care sunt apoi aruncate afară odată cu aerul exhalat. Mai mult, trecând prin nări, aerul este încălzit în contactul cu membrana mucoasă, care este încălzită de vasele sanguine, care căptuşesc conductele nazale, în aşa mod că ele nu mai pot pricinui niciun rău organelor respiratorii.

Niciun animal nu doarme cu gura deschisă, niciunul nu respiră pe gură, sălbatecii şi barbarii respiră totdeauna corect; numai omul civilizat a contractat obiceiuri antinaturale de care el suferă, fără îndoială. Când aerul a traversat aparatul epurator şi filtrator cuprins în nări, aerul poate pătrunde fără pericol în gât şi plămâni. Impurităţile care au fost oprite şi reţinute în nări, au fost aruncate afară cu aerul exhalat; când ele se adună în

prea mari cantităţi sau când au reuşit să treacă dincolo de filtru şi să se introducă în regiunile apărate un viguros strănut le expulzează repede.

Aerul care ajunge pe această cale în plămâni este aşa de diferit de aerul din atmosferă, cum este de diferită apa distilată de apa dintr-o cisternă. Acţiunea purificatoare a nărilor care opreşte şi reţine materiile străine şi impurităţile conţinute în aer este tot aşa de importantă ca şi acţiunea gurii când împiedică sâmburii şi oase de peşte de a pătrunde în stomac. Omul care respiră pe gură este tot aşa de nelogic a şi acel care ar încerca să mănânce pe nas.

Mai mult: când se respiră pe gură, conductele nazale fiind relativ neutilizate, nu pot să se menţină libere şi curate; ele sunt în curând înfundate de materii străine care se adună în ele, determinând boli locale.

Acela care a contractat bunul obicei de a respira pe nas, nu are a se teme de aceste inconvenienţe; dar pentru acei care au practicat mai mult au mai puţin respiraţia, pe gură şi care doresc a-l părăsi pentru metoda naturală şi raţională ar fi poate util de a adăugat câteva cuvinte asupra modului de a ţine nările întotdeauna curate şi fără impurităţi. Una din metodele preferate de orientali, consistă din a aspira puţină apă pe nări şi a o face să treacă prin conductele nazale până în gât, de unde se aruncă pe gură. Metoda socotită periculoasă, întrucât unii medici o socot ca pricină a mastoiditei. Unii yoghini îşi cufundă faţa într-un vas plin de apă şi printr-un fel de sugere, aspiră o oarecare cantitate de lichid, dar cest exerciţiu cere o mare obişnuinţă. De altminteri metoda arătată mai sus este destul de eficace şi oferă marele avantaj de a fi la îndemâna oricui.

Un alt remediu contra obstrucţie nărilor constă în a deschide fereastra şi a aspira cu putere închizând din nări (una din nări) cu degetul mare şi a aspira prin cealaltă. Se repetă de mai multe ori acest exerciţiu, închizând alternativ una şi cealaltă nară; se va constata repede o îmbunătăţire sensibilă. Cu puţină

grijă şi atenţie nările vor deveni foarte repede curate şi vor rămâne astfel curăţate. Un alt remediu foarte eficace: mestecaţi 10–15 minute o lingură de căpăcele de la descăpăcitul fagurilor.

Noi am arătat (acordat) o largă discuţie asupra respiraţiei pe nas, nu numai pentru ca practică a acestui mod de respiraţie, este o condiţie esenţială de sănătate, dar şi pentru că ea este preludiul indispensabil al exerciţiilor respiratorii ce vi le vom da şi deci ea este baza fundamentală a „Ştiinţei Respiraţiei."

Insistăm deci cât mai mult asupra necesităţii ca cititorul să adopte cât mai mult acest mod de a respira şi îi atragem atenţia a se păzi de tentaţia ce ar avea ca să neglijeze această parte a instrucţiunilor noastre neglijându-i importanţa.

Cele patru feluri de respiraţie

Înainte de a începe studiul diferitelor moduri de respiraţie, este nevoie de-a face o rapidă cercetare asupra mecanismului respiraţiei.

Respiraţia se efectuează prin mişcări elastice ale plămânilor şi prin deplasarea pereţilor laterali şi posteriori ai cavităţii toracice în care sunt închişi plămânii. Toraxul este acea parte a trunchiului cuprinsă între gât şi abdomen şi a cărui încăpere principală este ocupată în prima linie de inimă şi plămâni; ea este limitată de coloană vertebrală, coastele cu cartilagiile lor, sternul şi închisă în partea de jos cu diafragma. El este numit în mod general „piept." El are forma apropiată cu a unui trunchi de con aşezat pe baza mare.

Coastele se desfac din coloana vertebrală; sunt în număr de 24, câte 12 de fiecare parte. Ele sunt legate direct cu sternul prin cartilagii, cu excepţia a două perechi inferioare, numite „coaste flotante" care au extremităţile lor anterioare libere.

Coastele sunt puse în mişcare, în timpul respiraţiei, de muşchii numiţi „muşchii intercostali." Diafragma, închizătoarea muşchiulară de care am vorbit deja, separă cutia toracică de cavitatea abdominală.

Când omul aspiră, muşchii dilată plămânii, făcând astfel un gol în care aerul se precipită în virtutea unei legi bine cunoscută în fizică. În procesul respiraţiei, totul depinde deci de muşchii în chestiune, pe care vom putea, pentru mai multă înlesnire, să-i numim „muşchii respiratori.” Fără ajutorul acestor muşchi plămânii nu ar putea să se dilate. Respiraţia noastră va fi deci mai bună sau rea după uzajul ce vom face din aceşti muşchi. Dacă noi ştim să-i întrebuinţăm, vom putea atinge gradul maxim de expansiune al plămânilor şi vom introduce astfel în organism o cantitate maximă de oxigen.

Yoghinii deosebesc patru feluri de respiraţie (generale):

1. Respiraţia cu partea de sus a plămânilor
2. Respiraţia cu partea mijlocie a plămânilor
3. Respiraţia cu partea de jos a plămânilor
4. Respiraţia cu tot plămânul

Ne vom mărgini a da o idee generală a celor trei feluri prime rezervându-ne de a ne întinde mai mult asupra celui de al patrulea care constituie una din bazele pe care se reazemă ştiinţa respiraţiei.

1. Respiraţia cu partea de sus

Acest mod de respiraţie este cunoscut de lumea occidentală sub numele de „respiraţie claviculară.” În acesta respiraţie, coastele, clavicula şi umerii sunt ridicaţi. În această mişcare, abdomenul este supt, tras înăuntru şi el exercită o presiune asupra conţinutului său, care la rândul său apăsa asupra diafragmei pe care o ridică în sus. Partea superioară a pieptului şi a plămânilor, care este cea mai mică, este singura întrebuinţată, rezultă de aici că în plămâni nu intră decât o cantitate foarte mică de aer. Diafragma fiind ridicată, nu se poate produce expansiunea în această direcţie. Un studiu chiar sumar, a anatomiei pieptului, face pe orice cititor să înţeleagă repede că acest mod de respiraţie determină un maxim de efort pentru a produce un minim de efect, care cheltuieşte o energie ce se pierde. Acest mod de respiraţie este frecvent la rasele occidentale, unde are numeroşi adepţi până la cântăreţi, preoţi,

avocaţi, care ar trebui mai mult ca oricine să caute a apăra organele lor vocale. Cea mai mare parte a bolilor căilor respiratorii pot fi atribuite direct acestui fel de respiraţie; vocile răguşite, slabe, ce se aud aproape peste tot n-au altă origine. Multe persoane care practică acest fel de respiraţie, sfârşesc prin a contracta deplorabilul obicei de a respira pe gură.

Dacă cititorul mai are încă câteva îndoieli asupra celor ce vom spune, să facă experienţa următoare: să gonească tot aerul conţinut în plămânii săi, prin o expiraţie prelungită şi profundă, pe urmă stând în picioare, cu braţele spânzurate în jos, să ridice umerii şi clavicula şi să aspire. Va constata în curând că, cantitatea de aer inhalată este cu totul insuficientă. Pe urmă, după ce a lăsat în jos umerii şi clavicula, să aspire complet şi profund şi va vedea diferenţa.

2. Respiraţia cu partea de mijloc a plămânilor

Acest mod de respiraţie este cunoscut de occidentali sub numele de respiraţie „intercostală.” Deşi mai puţin criticată ca prima, este mult inferioară respiraţiei claviculare, cât şi celei complete.

În respiraţia intercostală, abdomenul este tras înăuntru, supt şi diafragma ridicată; coastele sunt uşor ridicate şi volumul pieptului se găseşte foarte puţin mărit. Acest mod de respiraţie este foarte frecvent la persoanele care n-au făcut studii speciale asupra acestui subiect şi care-l consideră pe nedrept, ca pe cel mai bun mod cunoscut. Noi nu-l arătăm aici decât pentru cunoaşterea şi mai cu seamă pentru a atrage atenţii asupra insuficienţei lui.

3. Respiraţia cu partea de jos a plămânilor

Acest fel de respiraţie este mult preferabil celor precedente. În ultimii ani savanţii occidentali au arătat meritele sale şi le-au exploatat sub numele de” respiraţie abdominală”, „respiraţie profundă”, „respiraţie diafragmatică.” Ei au făcut ceva folositor, atrăgând atenţia publicului asupra acestui subiect atât de important al respiraţiei, căci graţie lor un număr mare de

persoane au fost făcute să înlocuiască această metodă. În acest timp, deşi savanţii occidentali au vorbit de respiraţia abdominală ca de cel mai bun mod de respiraţie cunoscut. Yoghinii ştiu că ea nu este decât o parte dintr-o altă metodă ce ei o întrebuinţează sub numele de „respiraţie completă.”

Să cercetăm diafragma. Noi am văzut că ea este un mare muşchi orizontal care separă pieptul de abdomen. În repaus, acest muşchi prezintă faţă de abdomen o suprafaţă concavă, adică că diafragma văzută din abdomen se aseamănă cu cerul văzut de pe pământ, adică ca o boltă. În consecinţă, partea diafragmei dinspre organele pieptului prezintă o suprafaţă bombată. Când diafragma intră în acţiune, aceasta convexitate se micşorează sau se lăsă în jos şi diafragma presează asupra organelor din abdomen, făcând ca pereţii laterali ai abdomenului să se umfle.

În respiraţia abdominală plămânii au un joc mai liber decât în respiraţia claviculară şi intercostală; rezultă deci că cantitatea de aer inhalată este mai mare. Acest fapt a condus majoritatea savanţilor occidentali să vorbească şi să scrie despre respiraţia abdominală, ca de cel mai bun mod de respiraţie cunoscut: Dar yoghinii cunosc de multă vreme o altă metodă care-i este mult superioară. Inconvenientul tuturor celorlalte moduri de respiraţie, afară de „respiraţia completă” este că niciunul din ele n-au plămânii umpluţi cu aer în întregime; numai o parte a acestui organ este utilizată; în respiraţia claviculară este partea de sus, în cea toracică partea mijlocie şi o parte neînsemnată din cea superioară; în respiraţia abdominală sunt părţile inferioare şi mijlocii. Evident că toate modurile de respiraţie care întrebuinţează toată capacitatea plămânilor va fi mult mai de preferat acelora care nu utilizează decât o parte, căci ea permite de a absoarbe o mai mare cantitate ce oxigen şi de a înmagazina o mai mare cantitate de prana. Respiraţia completă este considerată de yoghini ca cel mai bun mod de respiraţie cunoscut de ştiinţă.

4. Respiraţia completă

Respiraţia completă reuneşte toate avantajele celor trei respiraţii arătate mai sus, fără a avea inconvenienţele lor. Cu ea, aparatul respirator intră în acţiune în întregime, toate părţile plămânilor, toţi muşchii respiratori sunt întrebuinţaţi. Din ea rezultă un maximum de efect cu minim efort. Volumul cavităţii toracice este mărit în toate sensurile până la limitele sale normale şi fiecare dintre părţile aparatului respirator îndeplineşte normal funcţiunea sa.

Una din caracterele acestui mod de respiraţie este că el pune în acţiune toţi muşchii respiratori, mai ales acei care fac să se mişte coastele sunt mult întrebuinţaţi. Unii dintre aceşti muşchi menţin cu putere coastele inferioare în poziţiile lor în timp ce ceilalţi susţin coastele superioare şi că muşchii intercostali fac să iasă toate coastele în afară, mărind astfel spaţiul în care plămânii pot să se dilate.

Mai mult, în respiraţia completă diafragma îşi îndeplineşte funcţiunea sa făcând maxim de serviciu. Rezultă din această acţiune combinată, a muşchilor intercostali şi a diafragmei, o dezvoltare maximă a cavităţii toracice.

Dacă v-aţi dat bine seama de trăsăturile caracteristice a celor patru moduri de respiraţie ce vom studia, veţi înţelege fără greutate că respiraţia completă reuneşte toate avantajele celor trei şi că ea posedă în plus marele merit de a provoca acţiunea combinată a părţii de sus şi a părţii mijlocii a pieptului cu regiunile diafragmatice, care singure pot dezvolta ritmul normal. În capitolul următor vom arăta cum se poate practica respiraţia completă.

Cum se obţine respiraţia completă a yoginilor

Respiraţia completă este baza fundamentală a întregii acţiune a respiraţiei; de asemenea cititorul trebuie să fie familiarizat cu acest fel de respiraţie dacă vrea să aibă tot beneficiul, ce-l poate aduce exerciţiile ce vom da mai jos. Să nu vă mulţumiţi a-l studia numai pe jumătate, ar trebui să lucraţi serios până ce practica respiraţiei complete a devenit pentru

dumneavoastră naturală şi obişnuită (obicei.) Această ucenicie va cere fără îndoială muncă, timp şi răbdare, dar rezultatele obţinute vor fi de aşa natură că niciunul dintre cititorii noştri nu va regreta osteneala sa. Noi insistăm de pe acum asupra nevoii de a poseda acest fel de respiraţie căci cititorul ar putea fi tentat de a-l neglija ca să treacă la alt exerciţiu care i s-ar părea mai atrăgător. Încă o dată, repetăm cititorului, începeţi cu începutul, nu păşiţi mai departe decât când posedaţi serios principiile esenţiale şi veţi obţine rezultate surprinzătoare dar dacă veţi neglija fundamentul (temelia), tot edificiul vostru se va dărâma mai curând sau mai târziu."

Noi credem că cel mai bun mijloc de a familiariza pe cititor cu practica respiraţiei complete a yoginilor, este de a-i da de la început câteva indicaţii ce privesc respiraţia însăşi, după care noi vom arăta exerciţiile destinate să-i dezvolte pieptul, plămânii şi muşchii respiratori. Înainte de toate, ţinem să spunem că respiraţia completă nu este un lucru forţat sau anormal, ci din contră o reîntoarcere la natură.

Ţinem să reamintim cititorului că în respiraţia completă, nu este indispensabil ca plămânii să fie complet umpluţi la fiecare inspiraţie; se poate aspira o cantitate mijlocie ce aer întrebuinţând metoda respiraţiei complete şi distribui acest aer, oricare ar fi cantitatea, la toate părţile plămânilor. Dar trebuie să practicaţi respiraţia completă de mai multe ori pe zi, de câte ori se prezintă ocazia, dacă voiţi a păstra organele respiratorii şi corpul întreg în stare de perfectă sănătate.

Simplul exerciţiu următor vă va da o idee de ceea ce este respiraţia completă:

1. Staţi pe scaun sau în picioare. Aspiraţi pe nări trăgând aerul încet şi într-un mod continuu. Umpleţi de la început partea inferioară a plămânilor, ceea ce se face prin acţiunea diafragmei umflând abdomenul care lăsând-o în jos, va exercita o uşoară presiunea asupra organelor abdominal împingând înainte pereţii interiori ai abdomenului. Pe urmă umpleţi partea mijlocie a plămânilor făcând să iasă în afară capetele inferioare, sternul şi

pieptul. În sfârşit, umpleţi partea superioară bombând partea de sus a pieptului şi ridicând în afară cele şase sau şapte perechi de coaste superioare.

La început poate să vi se pară că acest exerciţiu se descompune în trei mişcări distincte, dar nu este nimic. Aspiraţia trebuie să fie neîntreruptă, cavitatea toracică întreagă, de la diafragmă până la regiunea claviculară, fiind dilatată într-o mişcare continuă, uniformă. Evitaţi de a aspira sacadat şi căutaţi a face mişcare lentă şi într-un mod continuu. Cu puţină practică, veţi învinge teama, tendinţa de a executa mişcarea în trei timpi şi veţi ajunge repede a face complet inspiraţia în câteva secunde.

2. Reţineţi aerul un moment.

3. Expiraţi lent, menţinând pieptul drept, retrăgând uşor abdomenul şi ridicându-l încet pe măsură ce aerul iese din plămâni. Când aerul iese în întregime exhalat, lăsaţi liber (odihniţi) pieptul şi abdomenul. Cu puţină practică veţi ajunge să executaţi şi această parte a exerciţiului cu mare uşurinţă şi ritmul odată căpătat, mişcarea se va executa aproape automat. Veţi vedea că în acest mod de respiraţie toate părţile aparatului aspirator sunt puse în joc şi că întreaga capacitate a plămânilor până la loburile cele mai îndepărtate, este pusă în funcţiune. Veţi remarca că respiraţia completă nu este în realitate decât o combinaţie a celor trei respiraţii de care am vorbit în capitolele precedente, care se succed imediat în ordinea arătată, pentru a produce o respiraţie continuă, completă în adevăratul sens al cuvântului.

Veţi uşura mult silinţa dumneavoastră, exersând în faţa unei oglinzi şi rezemând uşor mâinile deasupra abdomenului, ca să vedeţi toate mişcările. La sfârşitul inspiraţiei ar fi bine de a ridica uşor din timp în timp umerii şi clavicula pentru a permite aerului să treacă liber în mijlocul lobului superior al plămânului drept, care este câteodată locul de preferinţă al tuberculozei.

La început, veţi simţi poate unele dificultăţi de a practică acest exerciţiu, dar cu răbdare şi perseverenţa veţi reuşi a-l face cu uşurinţă.

Efectele fiziologice ale respiraţiei complete

Nicio insistenţă nu este prea mare, dacă este făcută pentru arătarea avantajelor rezultând din practicarea respiraţiei complete. Chiar cititorul care a citit cu atenţie paginile precedente are încă nevoie de a i se atrage atenţia asupra acestui fapt.

Practica respiraţiei complete vă va prezerva de ftizie (tuberculoză) şi de alte boli ale organelor respiratorii. Istovirea (slăbirea) omului este datorată mai cu seamă unei vitalităţi micşorate, unei debilităţi generale a corpului rezultând din faptul că aerul nu pătrunde în cantitate suficientă în plămâni. Un organism slăbit lasă câmp liber atacurilor bolilor. În respiraţia imperfectă, o mare parte a plămânilor rămâne inactivă, oferind un teren prielnic dezvoltării bacililor care invadează în curând ţesuturile şi le distrug. Un ţesut pulmonar sănătos va rezista la aceste atacuri şi singurul mijloc de a avea un ţesut pulmonar sănătos este de a utiliza plămânii.

Veţi remarca că suferinzii de piept au aproape toţi pieptul strâmt, mic. Ce înseamnă asta? Foarte simplu: aceşti oameni respiră rău şi prin urmare pieptul lor n-a putut să se dezvolte. Omul care practică respiraţia completă are un piept larg şi acela care are un piept strâmt ar putea să-l dezvolte până la proporţiile sale normale adoptând acest fel de respiraţie. S-ar evita adesea răcelile şi guturaiurile practicând respiraţia completă; dacă aveţi frisoane, respiraţi riguros timp de câteva minute şi veţi simţi o senzaţie plăcută de căldură în tot corpul vostru. Cea mai mare parte din răceli sunt uşor vindecabile prin respiraţia completă.

Calităţile sângelui depind în mare parte de oxigenarea sa în plămâni. Atunci când el este insuficient oxigenat sângele este sărac şi încărcat cu tot felul de impurităţi; organismul suferă atunci de lipsa de hrană şi se găseşte adesea otrăvit de materiile toxice care n-au putut fi eliminate. Fiecare organ, fiecare parte a corpului se hrăneşte prin sânge; vedeţi deci efectul ce poate avea un sânge necurat asupra întregului organism. Remediul este simplu: practicaţi respiraţia completă a

Yoginilor.

Stomacul şi celelalte organe de nutriţie suferă şi ele efectele unei rele respiraţii. Nu numai că sunt rău hrănite prin lipsa oxigenului, dar cum alimentele trebuie să fie oxigenate înainte de a fi digerate şi asimilate şi cum oxigenul necesar acestei operaţii nu poate proveni decât din sânge o rea respiraţie va avea implicit drept consecinţe o rea digestie şi o asimilare imperfectă. Şi când asimilarea este imperfectă (insuficientă) corpul primeşte din ce în ce m-au puţină hrană, apetitul lipseşte, vigoarea corporală descreşte, omul slăbeşte şi se ruinează.

Bună funcţionare a sistemului nervos depinde la fel de o bună respiraţie. Creierul şira spinării, nervii chiar, când sunt insuficient hrăniţi de sânge, devin „instrumente mediocre pentru a produce, a înmagazina şi transmite forţa nervoasă; iar ei vor fi insuficienţi hrăniţi dacă o cantitate suficientă de oxigen nu va pătrunde în plămâni.

Se ştie până la ce punct starea organelor de reproducere influenţează asupra sănătăţii generale. Nu putem intra aici în detaliul acestui subiect pe care l-am tratat în lucrarea „Comment requirir ou augmonter son Energie Vitale" a d-lui Ebbard Rich; noi vom spune numai că respiraţia completă determină un ritm care este adevăratul ritm al naturii şi care menţine această parte importantă a organismului într-o condiţie normală. Totodată veţi remarca că dacă organele reproducătoare sunt fortificate, înviorate, organismul întreg se va găsi întărit la rândul său, prin acţiunea reflexă şi simpatică. Nu vom mai zice prin aceasta că josnicele instincte ale sexului vor fi dezvoltate prin aceasta, departe de noi această idee. Yoghinii propovăduiesc din contră abstinenţa şi castitatea şi ei au învăţat să domine pasiunile lor dar controlul asupra instinctelor sexuale nu înseamnă slăbiciune sexuală.

Yoghinii arată că bărbatul sau femeia a căror organe de reproducere sunt într-o stare normală şi sănătoasă, va poseda o voinţă mai puternică pentru a controla pasiunile sale; ei

socotesc că perversiunea sexuală provine în mare parte dintr-un defect al sănătăţii fizice şi rezultă din condiţiile bolnăvicioase a organelor de reproducere. Yoghinii ştiu că energia sexuală poate fi păstrată şi întrebuinţată pentru dezvoltarea corpului şi a spiritului, în loc de a fi risipită cum se face adesea cu excesurile de toate felurile. Vom da mai departe unul din exerciţiile preferate de Yoghini pentru transformarea energiei sexuale. Idealul unui Yoga este un corp viguros şi o sănătate a tuturor părţilor ce-l compun sub controlul unei voinţe puternice.

În respiraţia completă diafragma se contractă în timpul inspiraţiei şi exercită o uşoară presiune asupra ficatului, stomacului şi a celorlalte organe care sunt astfel supuse la un fel de masaj care stimulează acţiunea lor. Fiecare aspiraţie determină acest mic masaj intern, care uşurează funcţionarea normală a organelor de nutriţie şi eliminare.

În timpurile actuale lumea apuseană se preocupă mult de „Cultura Fizică” ceea ce este un lucru excelent, dar în entuziasmul său se pare a uita că exerciţiul muşchilor externi nu este totul. Organele interne au trebuinţă de exerciţiu şi acest exerciţiu nu poate fi obţinut decât pe calea respiraţiei naturale. Diafragma este instrumentul special al acestui exerciţiu, mişcarea sa deplasează organele importante ale nutriţiei şi eliminării lor şi operează masajul de care am vorbit. Fiecare dată când noi respirăm sângele este împins în aceste organe, de unde este gonit prin compresiune după ce le-a întărit şi înviorat.

Putem conchide din cele ce vom spune că nu numai respiraţia completă dezvoltă pieptul şi plămânii, dar că ea da celorlalte organe exerciţiul care le este necesar şi fără care ele s-ar atrofia, după cum se vede acţiunea sa este „completă.”

Câteva noţiuni ale ştiinţei yoga

Vom da trei exerciţii de respiraţie. Primul este „Curăţirea plămânilor” căruia i se atribuie în mare parte remarcabila rezistenţă a organelor respiratorii ce se întâlneşte la yogi. Pentru aceasta, ei termină cu el cea mai mare parte din

exerciţiile lor şi ca atare şi noi am urmat această metodă în cartea de faţă. Vom da de asemenea un exerciţiu destinat să redea vitalitatea nervilor, exerciţiu practicat de obicei de yogi, de secole, dar care nu-l cunosc încă profesorii de cultură fizică din occident. Vom vorbi apoi de „respiraţia vocală" căreia yoghinii îi datoresc vocea lor în general vibratorie şi melodioasă. Cartea noastră, conţine cele 3 exerciţii:

A. Curăţarea plămânilor

Acesta este practicat când yoghinii simt necesitatea de a-şi ventila şi curăţi plămânii. Acest exerciţiu ventilează (aeriseşte) plămânii, stimulează lobii pulmonari şi într-un mod general întăresc organele respiraţiei; el posedă în plus avantajul de a frăgezi şi a regenera minunat organismul întreg.

1. Aspiraţi cum am arătat la capitolul respiraţiei complete.
2. Reţineţi aerul timp de câteva secunde.
3. Încreţiţi buzele ca şi cum aţi voi să fluieraţi, dar fără a umfla obrajii şi exalaţi o parte (puţin) aer cât mai viguros posibil. Opriţi-vă moment, reţinând aerul, pe urmă exalaţi aerul, încă puţin. Repetaţi până nu mai rămâne aer în plămâni. Nu uitaţi că trebuie să întrebuinţaţi cât mai multă vigoare posibilă, gonind aerul prin strâmta deschizătură a buzelor. Odată expiraţia terminată nu mai repetaţi această curăţire, revenind la respiraţia normală. Repetarea lui se face după o oarecare trecere de timp.

Veţi vedea că acest exerciţiu este odihnitor şi reconfortant când sunteţi obosit şi epuizat. Cu timpul acest exerciţiu îl veţi putea executa uşor şi în mod natural. Cum îl vor întrebuinţa ca terminare la cea mai mare parte a exerciţiilor ce vom arăta mai pe urmă, este indispensabil să-l studiaţi până ce veţi fi stăpân pe el.

B. Pentru a stimula nervii.

Acesta este un exerciţiu practicat adesea de yoghini care-l considera ca cel mai bun întăritor al sistemului nervos. Scopul său este de a dezvolta sistemul nervos. El determină o presiune stimulantă asupra unor importante centre nervoase care o transmit centrului nervos întreg.

1. Staţi drept în picioare.

2. Aspiraţi ca la respiraţia completă şi reţineţi aerul.

3. Întindeţi braţele înainte, ridicându-le până la înălţimea umerilor, pumnii închişi, fără încordare, întrebuinţând numai forţa muşchiulară (nervoasă) strict necesară pentru a le menţine în această poziţie.

4. Aduceţi încetişor pumnii către umeri, mărind gradat contractarea muşchilor, aşa fel ca pumnii ajungând la umeri, să fie aşa de strânşi încât să tremure braţele.

5. Muşchii mereu încordaţi, întindeţi lent pumnii înainte, pe urmă îi trageţi cu vioiciune înapoi spre umeri şi din nou repetaţi (2–3 ori) această mişcare înainte lent, îndărăt brusc.

6. Expiraţi viguros pe gură.

7. Repetaţi de 2 ori tot exerciţiu dacă credeţi necesar.

8. Faceţi exerciţiul de curăţire a plămânilor.

Eficacitatea acestui exerciţiu va depinde în mare parte de rapiditatea cu care trageţi braţele, de tensiunea muşchilor şi bineînţeles şi de calitatea aerului respirat (dimineaţa) – ca întăritor nu are echivalent.

C. Respiraţia vocală.

Yoghinii au un exerciţiu respirator special destinat a dezvolta vocea. Bineînţeles că exerciţiul ce vom arăta nu trebuie să fie făcut decât din timp în timp şi nu trebuie să constituie un mod obişnuit de a respira.

1. Aspiraţi ca în respiraţia completă pe nări, dar încetişor, (lent) cumpătat, prelungind pe cât posibil durata inhalării.

2. Reţineţi aerul câteva secunde.

3. Respiraţi viguros prin gura larg deschisă.

4. Odihniţi-vă (făcând) curăţirea plămânilor.

Fără a intra în detaliul teoriilor yoginilor, asupra producerii sunetului vom spune că experienţa lor a arătat că timbrul şi puterea vocii, nu depind numai de organele vocale cuprinse în gât, ci de asemenea şi într-o mare măsură, de muşchii faciali, etc. Iată o experienţă curioasă care merită fie încercată.

Staţi în picioare în faţa oglinzii şi fluieraţi; notaţi bine forma gurii voastre şi expresia generală a obrazului. Cântaţi şi vorbiţi cum faceţi de obicei şi observaţi diferenţa. Pe urmă reîncepeţi

să fluieraţi timp de câteva secunde şi pe urmă, fără a schimba poziţia buzelor şi nici expresia râsului, cântaţi ceva (câteva) note; veţi fi mirat de calitatea vocii şi vibraţiile ei.

Cele şapte exerciţii ale yoginilor pentru dezvoltarea pieptului

Exerciţiile următoare, sunt cele 7 exerciţii favorite ale yoginilor pentru dezvoltarea plămânilor, a muşchilor şi a ligamentelor pieptului, a lobilor de aer, etc. Ele sunt fructul a lungi şi răbdătoare cercetări şi au probat demult eficacitatea lor.

1. Respiraţia cu reţinerea aerului.

Acesta este un exerciţiu foarte important ce are ca scop întărirea şi dezvoltarea muşchilor respiratori precum şi a plămânilor înşişi. Yoghinii au constatat că atunci când din întâmplare opreau respiraţia lor după ce plămânii fuseseră umpluţi cu aer prin respiraţie completă, rezultă un efect binefăcător nu numai pentru organele respiratorii, dar şi pentru organele de nutriţie sistemul nervos şi pentru sânge chiar. Ei au descoperit că faptul de a opri respiraţia tinde a purifica aerul rămas în plămâni din inhalaţiile precedente şi a oxigena astfel sângele mai complet. Aerul astfel reţinut adună toate impurităţile, pe care le duce cu el când este expulzat în afară, curăţând plămânii cum un purgativ curăţă intestinele. Yoghinii recomandă acest exerciţiu contra tulburărilor stomacului şi a ficatului, contra impurităţii sângelui şi pentru a combate duhoarea ce se exhala din plămânii rău ventilaţi. Indicaţii pentru a-l executa:

1. Staţi în picioare şi drept.
2. Aspiraţi ca în respiraţia completă.
3. Reţineţi aerul în plămâni atâta timp cât puteţi fără efort.
4. Respiraţi viguros pe gura deschisă.
5. Repetaţi de 5–6 ori.
6. Faceţi exerciţiul de curăţire al plămânilor.

La început nu puteţi reţine suflarea decât câteva secunde, dar încetul cu încetul veţi reuşi să prelungiţi acest timp. Măsuraţi-l cu un ceas spre a vă da socoteală de progresul făcut.

2. Stimularea lobilor pulmonari.

Acest exerciţiu este destinat a stimula lobii plămânilor, dar debutanţii nu trebuie să abuzeze şi în niciun caz nu trebuie executat prea viguros. Unii vor simţi poate ceva ameţeli după primele încărcări; în acest caz vor trebui să suspende exerciţiu timp de câteva momente şi să se mişte puţin.

1. Staţi drept în picioare, braţele atârnând în jos.
2. Aspiraţi foarte lent şi treptat.
3. În timp ce aspiraţi loviţi (ciocăniţi) încet pieptul cu extremităţii degetelor pe care le mutaţi mereu din loc.
4. Când plămânii s-au umplut cu aer, reţineţi aerul şi ciocăniţi pieptul cu palmele mâinilor.
5. Expiraţi pe gură.
6. Repetaţi încă de l–2 ori.
7. Faceţi exerciţiul de curăţire a plămânilor.

Acest exerciţiu este foarte întăritor şi stimulează corpul întreg; el este practicat în mod obişnuit de yoghinii indienii.

În respiraţia imperfectă, o mare parte din lobii pulmonari rămân inactivi şi adesea chiar se atrofiază. Acel care a practicat până acum un mod defectuos de respiraţie nu va putea cu uşurinţă să pună în activitate toţi aceşti lobi dintr-odată prin simplul exerciţiu al respiraţiei complete.

3. Pentru a dezvolta coastele.

Am arătat într-un capitol precedent că coastele sunt legate de stern prin cartilagii dotate cu o mare elasticitate. Pe de altă parte ştim ce rol important au coastele în respiraţie, e deci folositor de a practica din timp în timp următorul exerciţiu al cărui scop este de a păstra elasticitatea stecoastelor şi a cartilagiilor. Acest exerciţiu va fi în particular binefăcător la numeroase persoane ale căror coaste au devenit mai mult sau mai puţin ţepene şi inflexibile în urma răului mod de a sta sau a mersului defect.

1. Staţi drept în picioare.
2. Puneţi mâinile în subsuori, degetele mari întinse spre spate, palmele aplicate pe coaste, degetele stând unele spre altele pe partea de dinainte a pieptului.
3. Aspiraţi ca în respiraţia completă.

4. Reţineţi aerul un timp scurt.

5. Comprimaţi încet coastele şi expiraţi în acelaşi timp, încetişor pe gură.

6. Repetaţi încă o dată.

7. Faceţi exerciţiu de curăţire o plămânilor.

Întrebuinţaţi cu moderaţie acest exerciţiu şi nu exageraţi mişcările.

4. Pentru a dezvolta cavitatea toracică

Pieptul este supus contracţiunii, mai ales la persoanele care stau mult aplecate în ocupaţia lor. Acest exerciţiu are scopul de a remedia această tendinţă şi a reda pieptului dimensiunile sale normale.

1. Staţi în picioare.

2. Aspiraţi ca în respiraţia completă.

3. Reţineţi aerul.

4. Întindeţi braţele înainte, la înălţimea umerilor, strângând pumnii şi apropiaţi-i până se ating.

5. Îndepărtaţi viguros pumnii în lături până ce braţele iau poziţia orizontală în prelungirea umerilor.

6. Readuceţi mâinile în poziţia de la punctul patru.

7. Expiraţi viguros pe gura deschisă.

8. Repetaţi acest exerciţiu de 2–3 ori.

9. Faceţi exerciţiul de curăţire a plămânilor.

Întrebuinţaţi cu moderaţie acest exerciţiu de 2–3 ori pe săptămână.

5. Exerciţiu de mers

l. Mergeţi cu capul sus, barba uşor întoarsă spre piept; umerii traşi înapoi, pasul măsurat.

2. Aspiraţi ca în respiraţia completă, numărând în gând l, 2,3,4,5,6,7,8, un număr la fiecare pas, reglând respiraţia voastră în aşa fel ca inspiraţia să se termine atunci când ajungeţi la nr.8.

3. Expiraţi încet tot pe nări, numărând iarăşi până la 8, un număr la fiecare pas.

4. Odihniţi-vă, pe urmă începeţi a merge şi respira numărând de la l la 8, ca mai sus, repetând întregul exerciţiu.

5. Repetaţi până ce veţi începe a vă simţi obosit. Odihniţi-vă

puţin şi reluaţi-vă ocupaţia.

Unii yoghini îl practică cu o mică variantă; inspiră cât fac 8 paşi apoi ţin respiraţia cât fac 4 paşi şi pe urmă expiră timp cât fac 8 paşi. Optaţi acea metodă care vă este mai plăcută.

6. Exerciţiul de dimineaţă.

1. Staţi în poziţia de „drepţi” adică”: capul sus, ochii ficşi, privirea înainte, umerii traşi îndărăt, picioarele încordate, braţele în jos.

2. Ridicaţi-vă încet pe vârful picioarelor (degetelor), aspirând, în acelaşi timp urmărind principiile aspiraţiei complete, adică lent şi într-un mod continuu.

3. Reţineţi aerul timp de câteva secunde, corpul rămânând în aceeaşi poziţie.

4. Reveniţi încetişor la prima poziţie şi în acelaşi timp răsuflaţi lent pe nări.

5. Repetaţi de mai multe ori acest exerciţiu.

6. Faceţi exerciţiul de curăţire a plămânilor

7. Pentru a stimula circulaţia

1. Staţi drept.

2. Aspiraţi ca în respiraţia completă şi reţineţi aerul.

3. Aplecaţi-vă încetişor înainte, apucaţi un baston sau o trestie şi strângeţi-o treptat, cu toată puterea voastră.

4. Slăbiţi strângerea, reveniţi la poziţia de la punctul l şi aspiraţi lent.

5. Repetaţi de mai multe ori acest exerciţiu.

6. Terminaţi prin curăţirea plămânilor.

Acest exerciţiu poate fi executat fără ajutorul bastonului, strângând un baston imaginar. Yoghinii întrebuinţează acest exerciţiu pentru a activa circulaţia, căci el are proprietatea de a atrage sângele arterial către extremităţi şi de a respinge sângele venos către inimă şi plămâni unde el se încarcă de oxigen în contact cu aerul. Când circulaţia se face rău, nu este destul oxigen (sânge) în plămâni pentru a absorbi tot oxigenul inhalat şi nu se trage tot beneficiul respiraţiei complete.

Şapte exerciţii secundare

Acestea nu sunt exerciţii „secundare”, le încercaţi pe toate şi decideţi care s-ar adapta la cazul vostru.

Exerciţiul 1

1. Staţi drept în picioare, braţele atârnate în jos.
2. Aspiraţi ca în respiraţia completă.
3. Ridicaţi lent braţele întinse până ce mâinile se ating deasupra capului.
4. Reţineţi aerul timp de câteva minute fără a schimba poziţia mâinilor.
5. Coborâţi braţele încetişor în timp ce expiraţi lent.
6. Repetaţi încă de 2 ori.
7. Faceţi exerciţiul de curăţire a plămânilor.

Exerciţiul 2

1. Staţi drepţi, în picioare, braţele întinse înainte.
2. Aspiraţi ca în respiraţia completă şi reţineţi aerul.
3. Întoarceţi viguros braţele spre spate, cât mai mult timp posibil, pe urmă readuceţi-le în prima poziţie. Faceţi această mişcare de 2–3 ori, reţinând aerul în acest timp.
4. Expiraţi viguros pe gură.
5. Faceţi exerciţiul de curăţire a plămânilor.

Exerciţiul 3

1. Staţi drepţi, în picioare, braţele întinse înainte.
2. Aspiraţi ca în respiraţia completă.
3. Învârtiţi braţele în cerc, de dinapoi, înainte, de mai multe ori. Repetaţi aceeaşi mişcare în sens invers, reţinând aerul în tot timpul exerciţiului. Puteţi varia făcând învârtirea braţelor alternativ ca aripile unor mori de vânt.
4. Expiraţi viguros pe gură.
5. Faceţi exerciţiul de curăţire al plămânilor.

Exerciţiul 4

1. Culcaţi-vă cu abdomenul pe pământ, mâinile îndoite şi lipite de corp (coaste), palmele rezemate de duşumea.
2. Aspiraţi ca în respiraţia completă şi reţineţi aerul.
3. Încordaţi-vă şi ridicaţi-vă prin forţă, braţelor, până ce

corpul vostru se reazemă în întregime pe mâini (palme) şi pe degetele picioarelor.

4. Lăsaţi-vă lent în poziţia l. Repetaţi de mai multe ori această mişcare.

5. Expiraţi viguros pe gură.

6. Faceţi exerciţiul de curăţire al plămânilor.

Exerciţiul 5

1. Staţi drept, în picioare, palmele rezemate de perete.

2. Aspiraţi ca în respiraţia completă şi reţineţi aerul.

3. Înclinaţi pieptul înainte către zid, făcând ca greutatea corpului să se lase pe mâini.

4. Redresaţi-vă servindu-vă numai de muşchii braţelor şi fără a îndoi corpul.

5. Expiraţi viguros pe gură.

6. Practicaţi curăţirea plămânilor.

Exerciţiul 6

1. Staţi în picioare, mâinile pe şolduri, coatele în afară

2. Aspiraţi ca în respiraţia completă şi reţineţi aerul.

3. Picioarele încordate, aplecaţi-vă înainte ca spre a saluta şi în acelaşi timp expiraţi încet.

4. Reveniţi la prima poziţie şi aspiraţi din nou ca mai sus.

5. Aplecaţi-vă pe spate, expirând lent.

6. Reveniţi la prima poziţie şi aspiraţi din nou.

7. Aplecaţi-vă pe o parte, expirând încet.

8. Reveniţi la prima poziţie şi aspiraţi din nou.

9. Aplecaţi-vă pe cealaltă parte, expirând încet.

10. Faceţi exerciţiu de curăţire a plămânilor.

Exerciţiul 7

1. Staţi drept în picioare sau pe scaun cu coloana vertebrală dreaptă.

2. Aspiraţi urmând principiile respiraţiei complete, dar în loc de a o face în mod continuu, aspiraţi din contră trăgând pe nas ca şi cum aţi trage un praf sau amoniac şi vă temeţi să nu trageţi prea mult. Nu răsuflaţi, continuând a trage astfel până ce plămânii voştri s-au umplut complet

3. Reţineţi aerul câteva secunde.
4. Exhalaţi aerul prin nări într-un lung, neîntrerupt suspin.
5. Faceţi exerciţiul de curăţire a plămânilor.

Vibraţia şi respiraţia ritmică

Totul în univers, este în stare de vibraţie, de la cel mai mic atom până la cel mai mare soare. Nu există repaus absolut în natură. Dacă un singur atom s-ar găsi un moment lipsit de vibraţie, tot universul s-ar răsturna.

Munca naturii se desăvârşeşte printr-o neîncetată vibraţie. Materia este într-o constantă transformare, ea ia naştere (forme) infinit variate în care niciuna nu este permanentă. Ea începe să se schimbe din momentul în care a fost creată; ea primeşte nenumărate forme care, la rândul lor dau naştere la alte forme şi etc. Nimic nu este permanent în lumea formelor în acest timp marea realitate este neschimbată. Formele nu sunt decât aparenţele lucrurilor; ele se nasc, dispar, dar fondul, „realitatea” este eternă şi neschimbată.

Atomii corpului omenesc sunt în perpetuă vibraţie. Schimbări neîncetate operează în noi; se poate ca în câteva luni să nu se mai găsească în corpul nostru niciun singur atom care-l compune astăzi. Vibraţie, vibraţie constantă, schimbare, schimbare constantă, aceasta este legea naturii.

Orice mişcare vibratorie, se săvârşeşte urmând un oarecare ritm. Ritmul se face simţit peste tot în Univers. Mişcarea planetelor în jurul Soarelui, fluxul şi refluxul mării, bătăile inimii ascultă de legea ritmului.

Corpul nostru este la fel supus legilor ritmului ca şi planeta în revoluţia sa în jurul Soarelui. Partea esoterică a Ştiinţei respiraţiei este bazată esenţialmente pe acest principiu bine cunoscut. Ordonând ritmul respiraţiei sale şi a mişcărilor sale, yoginul poate absorbi o mare cantitate de „prana” de care el dispune mai apoi pentru a produce rezultatele ce doreşte.

Prin respiraţia ritmică „yoginii reuşesc să absoarbă o mai

mare cantitate „prana” de care va dispune după voinţa. El va putea de asemenea să întrebuinţeze respiraţia ritmică pentru a transmite gândurile sale semenilor şi pentru a comunica cu toţi acei a căror gânduri sunt închise în aceeaşi vibraţie. Fenomenele de telepatie, de transmitere a gândului, a vindecării prin magnetism etc., care ridică atâta interes în lumea apuseană, dar care era cunoscut de yoghini de secole, pot fi mult mai uşor produse de o persoană în stare de respiraţie ritmică.

Pentru a practica respiraţia ritmică trebuie înainte de toate a dobândi ideea, noţiunea ritmului. Toţi cei care au câteva noţiuni de muzică ştiu ceea ce este „a bate o măsură”, pentru ceilalţi, pasul cadenţat al soldatului „1–2–3–4 stângul, dreptul, stângul, dreptul…” vă va da o idee.

Yogi ia drept unitate de măsură bătăile inimii sale. Fără îndoială că durata bătăilor inimii variază după persoană, dar pentru o aceeaşi persoană sunt neschimbătoare, ele pot deci servi de măsură printre aceste persoane în particular. Veţi determina durata bătăilor normale a inimii voastre punând degetele pe pulsul vostru numărând: 1–2–3–4–5–6; 1–2–3–4–5–6 etc., până ritmul se fixează bine în spiritul vostru. Cu puţină practică veţi fi în măsură de a reproduce cu uşurinţă acest ritm. Durata aspiraţiei la începători este în general de 6 pulsaţii, dar va fi uşor să o măriţii. În respiraţia ritmică a yoginilor inspiraţia şi expiraţia trebuie să aibă aceeaşi durată de timp, în timp ce reţinerea aerului în plămâni şi intervalul între mişcările respiratorii au o durată mai puţin de jumătate.

Cititorul va trebui să practice exerciţiul de respiraţie ritmică pe care-l vom da mai jos până ce-l va executa perfect, căci acest exerciţiu constituie baza a cea mai mare parte din exerciţiile celelalte, de care vom vorbi mai jos.

Exerciţiul de respiraţie ritmică I. Staţi jos pe scaun, corpul drept, gâtul şi capul formând pe cât posibil o linie dreaptă, umerii uşori traşi spre spate, mâinile rezemate comod pe genunchi. Greutatea corpului fiind suportată în mare parte de

coaste, poziţia ar putea fi uşor păstrată. Aceasta este atitudinea ce trebuie adoptară dacă voiţi a obţine maximum de efect al respiraţiei ritmice.

2. Aspiraţi lent, profund, ca în respiraţia completă, numărând 6 pulsaţii.
3. Reţineţi aerul numărând 3 pulsaţii.
4. Expiraţi lent pe nări, numărând 6 pulsaţii.
5. Număraţi 3 pulsaţii, pe urmă reîncepeţi exerciţiul.
6. Repetaţii de un nr oarecare de ori, dar fără a vă obosi.
7. Terminaţi prin curăţirea plămânilor.

Cu puţină practică veţi ajunge a duce până la 15 pulsaţii, durata aspiraţiilor şi respiraţiilor. Nu vă obosiţi făcând sforţări pentru a mări durata, siliţi-vă mai degrabă de a căpăta ritmul, acesta este esenţialul. Încercaţi până ce aţi prins cadenţa şi până ce simţiţi aproape mişcarea vibratorie prin tot corpul.

Aceasta va cere, fără îndoială câtva timp şi perseverenţă, dar plăcerea ce veţi simţi constatând progresele voastre, va despăgubi larg ostenelile.

Fenomenele respiraţiei psihice

Toate exerciţiile date până acum, în această carte, cu excepţia instrucţiunilor relativ la respiraţia ritmică, aveau în vedere dezvoltarea fizică care, deşi de o extremă importanţă, este mai cu seamă privită de yoghini ca bază a dezvoltării psihice şi spirituale. Nu o neglijaţi în acest timp şi nu neglijaţi importanţa părţii pur fizice a subiectului nostru; amintiţi-vă că este nevoie de un corp sănătos pentru a putea fi locuit de un spirit sănătos şi de asemeni că, corpul este templul Egoului, lampa în care arde lumina spirituală. Trebuie să recunoaştem utilitatea corpului ca şi cea a spiritului; a neglija pe unul sau pe altul ar fi să comitem o greşeală gravă care trebuie să fie reparată mai repede sau mai târziu.

Acum să atingem partea psihică a ştiinţei respiraţiei, sub forma unei forme de exerciţii, fiecare exerciţiu având explicaţia sa.

Veţi remarca că în fiecare din exerciţiile date, respiraţia ritmică trebuie să fie însoţită de gândul, mai bine zis de „imaginea mintală” a rezultatului ce doriţi să obţineţi. Această dispoziţie a spiritului trasează voinţei drumul pe care el va trebui să se exercite. Nu putem intra aici într-un studiu aprofundat al puterii voinţei; noi trebuie să credem că aveţi ceva cunoştinţe asupra acestui subiect. Dacă nu aveţi, practicarea însăşi a acestor exerciţii, vă va da o idee mult mai clară decât orice învăţământ teoretic, căci cum zicea vechiul proverb indian „Cel ce a gustat un grăunte de muştar, îi cunoaşte mai bine mirosul decât acela care a văzut o încărcătură de muştar dusă de un elefant.”

1. Instrucţiuni generale pentru practica respiraţiei psihice

Respiraţia psihică a yoginilor este bazată esenţialmente pe respiraţia ritmică de care am vorbit în capitolul precedent. În paragrafele ce vor urma, pentru a evita repetările inutile, vom spune pur şi simplu „respiraţi ritmic” pe urmă vă vom da instrucţiunile pentru exerciţiul forţei psihice sub controlul voinţei, în concordanţă cum vibraţiile respiraţiei ritmice.

Când veţi avea o oarecare practică, nu va mai fi necesar a număra pulsaţiile, căci noţiunea timpului şi a ritmului va fi aşa de bine întipărit spiritul vostru încât veţi ajunge să respiraţi ritmic într-un mod automat. Aceasta va lăsa spiritului vostru libertatea necesară pentru a trimite vibraţiile psihice sub conducerea voinţei. În instrucţiunile următoare vi se va arăta cum să întrebuinţaţi voinţa.

2. Pentru a distribui „prana”

Culcaţi-vă pe duşumea sau pe pat, corpul absolut pasiv, mâinile odihnindu-se uşor pe „plexul solar”, deasupra deşertului stomacului şi respiraţi ritmic. Când ritmul este bine stabilit voiţi ca fiecare aspiraţie să tragă din marea rezervă universală o cantitate totdeauna mai mare de „prana” sau de energie vitală, care va fi adunată de sistemul nervos şi înmagazinată în plexul solar. La fiecare expiraţie voiţi ca prana sau energia vitală să fie distribuită de întregul vostru corp la fiecare organ, la fiecare

muşchi, la fiecare celulă, fortificând fiecare nerv, reîncărcând fiecare centru nervos, adunând forţă şi energie în toate părţile organismului.

Exercitându-vă voinţa, siliţi-vă a vă reprezenta „prana” făcând erupţii în plămânii voştri cu aerul aspirat absorbită imediat de plexul solar, pe urmă, cu mişcarea respiratorie, împinsă în toate părţile organismului vostru până la extremitatea degetelor şi vârful picioarelor. Nu este necesar de a întrebuinţa vanta cu efort, este suficient de a comanda şi a le forma în spiritul vostru imaginea a ceea ce voiţi a se obţine. Trebuie infinit mai bine a comanda cu calm, imaginea bine reprezentată spiritului, decât a forţa voinţa, ceea ce nu face decât să risipească inutil energia. Exerciţiul de mai sus este foarte trebuitor şi binefăcător, el frăgezeşte şi fortifică sistemul nervos şi determină în tot corpul o senzaţie, de repaus şi fericire. El este de mare ajutor când vă simţiţi obosit şi în general lipsit de energie.

3. Pentru a goni durerea

Culcaţi-vă sau rămâneţi pe un scaun, corpul drept şi respiraţi ritmic gândindu-vă că reţineţi „prana”, pe urmă că o împrăştiaţi cu fiecare expiraţie, până la partea dureroasă, pentru a stabili acolo circulaţia şi curentul. Aspiraţi încă „prana” pe urmă expiraţi, având totdeauna prezent în spirit gândul că goniţi durerea. Repetaţi de 7 ori în şir, pe urmă faceţi exerciţiul de curăţire a plămânilor şi odihniţi-vă puţin după care reîncepeţi până ce veţi simţi o uşurare, ceea ce se va întâmpla cât ce curând. Veţi obţine un rezultat mai rapid punând mâna pe partea dureroasă şi făcând astfel ca, curentul de „prana” să treacă prin braţ.

4. Pentru a conduce circulaţia.

Culcaţi-vă sau staţi pe un scaun, corpul drept. Respiraţi ritmic şi cu expiraţia dirijaţi circulaţia către cutare sau cutare parte a corpului dumneavoastră, care pare a suferit din cauza unei circulaţii imperfecte. Acest exerciţiu este foarte eficace, mai ales în cazul de frig la picioare sau dureri de cap, căci

împingând sângele către extremităţile inferioare, se obţine dublul rezultat al încălzirii picioarelor şi uşurarea creierului de o mare presiune. Veţi simţi o senzaţie de căldură în picioare, imediat ce circulaţia se va activa în această parte a corpului dumneavoastră. Circulaţia fiind mult sub controlul voinţei, respiraţia ritmică vă va fi dat un mare ajutor în acest exerciţiu.

5. Pentru a se vindeca singur

Culcaţi-vă într-o atitudine pasivă. Respiraţi ritmic şi voiţi de a aspira o mare cantitate de „prana", cu expiraţia trimiteţi prana spre partea bolnavă în scopul de a o stimula.

Aţi putea, în acest exerciţiu să vă serviţi de mână, trecând-o în lungul corpului de la cap până la partea bolnavă, având întotdeauna prezent în spirit imaginea pranei curgând (trecând) prin braţul vostru şi prin extremitatea degetelor voastre, trecând în corpul vostru, atingând partea bolnavă şi vindecând-o. Se înţelege că nu putem da aici decât instrucţiuni generale fără a lua fiecare boală în parte, dar practicând adesea exerciţiul de mai sus şi modificându-l uşor pentru a-l adapta la diferite cazuri. Unii yogi, aplică ambele mâini pe partea bolnavă şi respiră ritmic, având în spirit imaginea unei pompe care pune prana în marea rezervă şi o împinge până în partea dureroasă de unde el alungă boala, aspiraţia şi respiraţia reprezentând mişcarea pompei. Acest ultim mijloc este foarte eficace, dar trebuie ca imaginea pompei să se reprezinte clar în spirit.

6. Pentru a vindeca pe alţii

Nu vom intra aici în detaliul tratamentului psihic al bolilor prin prana, aceasta ar ieşi din cadrul acestei cărţi. Ceea ce importă să reţineţi înainte de orice, este că graţie respiraţiei ritmice şi controlului spiritului prin voinţa, sunteţi în măsură de a absorbi o cantitate considerabilă de prana pe care veţi putea-o duce în corpul unei alte persoane, care îi va stimula organele slăbite şi cărora le va reda sănătatea. Trebuie de la început să învăţaţi a vă forma o imagine mintală a rezultatului dorit, destul de clară, pentru ca voi să puteţi simţi în tot timpul operaţiei cum prana făcând erupţie în corpul vostru, curgând prin braţele voastre, prin extremităţile degetelor voastre, trece în corpul

bolnavului.

Respiraţi ritmic de mai multe ori până ce ritmul să fie bine stabilit; aşezaţi uşor mâinile voastre pe partea bolnavă, pe urmă, procedând cum am spus în capitolul precedent „Pentru a te vindeca singur”, pompaţi prana în corpul pacientului pentru a-i goni boala. Din timp în timp ridicaţi mâini şi scuturaţi degetele ca pentru a le curăţa de contactul cu bolnavul. Practicaţi de mai multe ori curăţirea plămânilor.

Respiraţia ritmică trebuie să fie practicată des în timpul tratamentului pentru a păstra ritmul normal care va permite pranei de a trece liber prin corp. Este preferabil a aplica mâinile pe corpul gol, dar dacă nu se poate, se aplică şi peste haine.

Puteţi varia exerciţiu de mai sus bătând uşor corpul bolnavului cu extremităţile degetelor, ţinându-le totdeauna separate unele de altele. Aceasta aduce asupra pacientului o acţiune calmantă.

În cazurile dificile aţi putea traduce (înlocui) comandamentele schimbului vostru prin cuvinte ca „pleacă” sau „fii tare”, „fii tare”, după caz; acesta vă va ajuta să exercitaţi voinţa voastră. Instrucţiunile ce le dăm nu sunt invariabile, le puteţi modifica, pentru a le aplica la diferite cazuri ce veţi avea de tratat.

7. Pentru a vindeca de la distanţă

„Prana” colorată (încărcată) de gândul celui care o trimite, poate fi trimisă la persoane îndepărtate care au voinţa de a o primi şi vindecările pot fi astfel operate. Acesta este secretul „vindecării prin gândire” de care lumea apuseană a auzit atâta vorbindu-se în timpul din urmă. Prana trece prin spaţiu ca fulgerul şi se aşează în mecanismul psihic al pacientului. Ea este invizibilă şi, ca şi undele lui Marconi, traversează toate obstacolele şi atinge persoana destinată s-o primească. Pentru a opera tratamentul de la distanţă trebuie mai întâi să vă formaţi o imagine mentală a persoanei ce doriţi a o vindeca, până ce vă simţiţi în raport strâns cu ea, ceea ce se va manifesta printr-o oarecare senzaţie de apropiere.

Unii yoghini reuşesc a face această apropiere de la primele încercări în toate cazurile, cu puţină practică se vor obţine în curând aceleaşi rezultate. Când raportul este bine stabilit, ziceţi în gând bolnavului îndepărtat: „îţi trimit un flux de forţă vitală care te va fortifica şi vindeca.” Pe urmă imaginaţi-vă prana părăsind spiritul vostru cu fiecare expiraţie a respiraţiei ritmice, traversând spaţiul pentru a ajunge la pacient şi a-l vindeca. Nu este indispensabil ca operatorul şi bolnavul să se fi înţeles dinainte şi să fi fixat o oră pentru tratament, totuşi nu este rău a se face aceasta. În acest caz bolnavul se va aşeza într-o poziţie pasivă şi va deschide astfel drumul forţelor noastre psihice şi va fi în cele mai bune dispoziţii de a primi vibraţiile voastre.

Alte fenomene ale respiraţiei psihice

1. Transmiterea gândului

Gândul poate fi transmis la distanţă prin procedeul ce am arătat în capitolul „Pentru vindecarea de la distanţă.” Dar trebuie să vă amintiţi bine că niciun gând rău nu va putea niciodată să influenţeze o persoană a căror gânduri sunt curate. Veţi putea totuşi să atrageţi atenţia sau să provocaţi interesul său trimiţându-i prana încărcată de menajul ce aţi dori a-i transmite. Forţa psihică, atunci când este întrebuinţată pentru motive legitime produce miracole; nu căutaţi a face din ea instrumentul relelor întrebuinţări, aceasta fiind un joc periculos.

2. Pentru a se sustrage influenţelor înconjurătoare

Dacă vă găsiţi în compania unor persoane de rea condiţie şi de un spirit corupt şi simţiţi influenţa deprimantă a gândurilor lor, respiraţi ritmic de mai multe ori, reînnoind prin aceasta provizia voastră de prana şi pe urmă, prin imaginaţie, înconjuraţi-vă cu un cerc mental care vă va proteja şi vă va păzi de influenţa nefastă a celorlalţi.

3. Pentru a se reîmprospăta pe sine

Dacă simţiţi că energia voastră vitală se micşorează şi simţiţi

nevoia de a înmagazina rapid o nouă provizie de prana, e de-ajuns a vă apropia picioarele unul de altul sau de a băga degetele ambelor mâini unele între altele, pentru a închide circuitul şi a împiedica prana să scape prin extremităţi, pe urmă respiraţi ritmic de mai multe ori.

4. Pentru a reîmprospăta pe alţii

Dacă o altă persoană se simte slabă sau într-o stare de vitalitate micşorată, voi puteţi să-i veniţi în ajutor în modul următor: aşezaţi-vă în faţa sa, degetele picioarelor voastre să atingă pe ale sale, mâinile sale între ale voastre. Respiraţi ritmic amândoi, voi cu imaginaţia mentală că prana părăsind creierul vostru pentru a se răspândi în organismul său, el cu imaginaţia mentală că prana năvăleşte în corpul său. Persoanele slabe şi fără voinţă vor trebui să fie prudente şi să nu încerce această experienţă cu oricine, căci prana unei persoane însufleţite de rele dorinţe va fi colorată de gândurile acestei persoane şi ar putea să exercite asupra bolnavului o influenţă temporară. Bolnavul se va putea sustrage uşor acestei influenţe; el nu va avea decât să închidă circuitul, cum am arătat mai sus, să respire ritmic şi să termine printr-o curăţire a plămânilor.

5. Pentru a încărca apa cu „Prana”

Apa poate fi încărcată cu „prana.” Este de-ajuns a respira ritmic şi ţinând paharul de apă cu fundul în mâna stângă, adunaţi degetele de la mâna dreaptă şi scuturaţi – le puneţi uşor deasupra paharului ca pentru a face să cadă stropii de apă de pe ele. Va trebui bineînţeles, de a avea totdeauna în spirit, imaginea că prana trece din corpul vostru în apa din pahar.

Apa astfel încărcată de prana va putea fi întrebuinţată pentru a stimula persoanele slăbite sau bolnave, mai ales dacă un gând de vindecare a însoţit imaginea mentală în timpul încărcării cu prana.

6. Pentru a dobândi calităţile mentale

Nu numai corpul poate fi controlat prin spirit condus de voinţă, dar spiritul însăşi poate fi format şi cultivat prin exerciţiul voinţei, conducătoare. Ştiinţa mentală a apusenilor le-a probat o

parte din acest adevăr pe care yoghinii îl cunosc de sute de ani. Simplul comandament al voinţei va face minuni în această ordine de idei, efectul va fi considerabil mărit.

Dacă doriţi a cuceri unele calităţi, vă va fi de ajuns a evoca în spiritul vostru imaginea corespunzătoare în timp ce respiraţi ritmic. Echilibrul mintal, ponderaţia şi stăpânirea de sine, calităţi esenţiale şi de dorit, vor putea fi lesne de cucerit în acest mod. Defectele vor fi eliminate încetul cu încetul prin cultura calităţilor contrarii.

Toate experienţele „Ştiinţei mentale" pot fi însoţite de respiraţia ritmică. Exerciţiul ce-l vom da este un excelent exerciţiu general care va permite cititorului de a obţine şi dezvolta calităţile sale mentale.

Culcaţi-vă sau mai bine staţi pe un scaun, capul foarte drept, într-o condiţie pasivă. Formaţi în spiritul vostru imaginea calităţii a ce doriţi a cultiva; închipuiţi-vă că posedaţi aceste calităţi şi cereţi spiritului vostru să le dezvolte mai mult. Respiraţi ritmic, imaginea mentală, ferm stabilită în spiritul vostru. Păstraţi această imagine cât mai mult timp posibil şi încercaţi de a vă ridica până la idealul ce v-aţi făcut.

Veţi simţi că vă apropiaţi treptat de acest ideal. Ritmul respiraţiei va ajuta spiritul să formeze noi imagini, astfel ca cititorul care a practicat deja metoda occidentală va găsi îi respiraţia ritmică un preţios ajutor.

7. Pentru a căpăta calităţi fizice

Calităţile fizice pot fi cucerite prin metodele expuse mai sus, împreună cu calităţile morale.

Pentru a dezvolta o parte oarecare a corpului vostru, dirijaţi-vă atenţia asupra acestei părţi, pe urmă respiraţi ritmic, imaginaţi-vă că îi trimiteţi o cantitate crescută de prana, de forţă nervoasă, dezvoltând prin aceasta vitalitatea sa. Această metodă se aplică foarte bine la toate părţile corpului. Un mare număr de atleţi se servesc de această metodă cu uşoare variante. Regulă generală a tuturor acestor exerciţii este aceeaşi, aceea pe care am dat-o la paragraful 6. „Cucerirea

calităţilor mentale.” Pentru tot ce priveşte dezvoltarea pur psihică a corpului, trimitem cititorul la primele capitole ale acestei cărţi.

8. Pentru a va stăpâni emoţiile

Bazele emoţiilor ca: frica, grija, neliniştea, ura, gelozia, invidia, melancolia, supărarea etc., pot fi supuse controlului voinţei, prin care va fi pus în stare să le stăpâniţi cu mai multă uşurinţă. Veţi reuşi aceasta recurgând la imaginea mentală însoţită de respiraţia ritmică. Exerciţiul următor este de obicei practicat de yoghinii debutanţi.

Respiraţi ritmic, concentrând toată atenţia dumneavoastră pe plexul solar şi adresându-i comandamentul mintal „du-te, pleacă”; în acelaşi timp când daţi acest ordin cu fermitate, începeţi a expira, având în spirit imaginea emoţiei izgonite departe abia răsuflând, împinse de aerul exhalat. Repetaţi de 7 ori acest exerciţiu şi terminaţi cu curăţirea plămânilor. Veţi fi mirat de senzaţia de mulţumire pe care o veţi simţi. Este indispensabil ca comandamentul mental să fie dat cu cea mai mare seriozitate, altfel nu veţi reuşi ceva.

9. Pentru a transforma energia reproductivă în energie vitală yoghinii de mult şi-au fixat atenţia asupra întrebuinţării energiei reproductive. Puţin din ştiinţa lor esoterică a putut fi culeasă de savanţii apuseni care au întrebuinţat-o pentru folosul semenilor lor. În această mică carte noi nu putem din nefericire decât să frunzărim acest subiect. Lăsând deoparte teoria pură, ne vom mulţumi să dăm un exerciţiu practic de respiraţie, graţie căruia cititorul va putea să întrebuinţeze energia sa reproductivă transformând-o într-o energie vitală, care va folosi organismului întreg. Energia reproductivă este primul şef al energiei creative; ea poate fi utilizată de organism după ce a fost transformată în energie vitală.

Această transformare a energiei reproductive va umple pe acei care o vor opera, de o mare cantitate de forţă vitală care va radia din ei şi se va manifesta prin ceea ce se numeşte

„Magnetism personal.” Energia astfel transformată va putea fi într-un fel oarecare canalizată şi dirijată către orice parte a corpului. Organele reproducătoare sunt acelea în care natura a condensat cea mai mare cantitate de „prana” căci funcţiunea lor este de a crea viaţa. Energia care este acumulată în ele ca şi electricitatea într-o baterie electrică trebuie să fie cât mai bine întrebuinţată pentru nevoile generale ale organismului decât pentru funcţiunile ordinare ale reproducţiei sau risipite în excese sexuale. Nu putem aici decât să expunem aceste fapte, fără a căuta a le proba, aceasta ne-ar obliga să intrăm în detalii teoretice şi ne-ar cere o prea lungă dezvoltare.

Transformarea energiei reproductive se operează în modul cel mai simplu. Ea poate să se efectueze în orice timp, totuşi ar fi preferabil de a alege momentele când instinctul sexual se manifestă cu mai multă violenţă, căci atunci energia reproductive atinge maximul său, poate fi mai uşor transformată pentru trebuinţele organismului.

Iată cum puteţi practica acest exerciţiu. Reprezentativă în spirit cât mai exact ideea de „Energie” şi alungaţi toate gândurile contrarii. Dacă gândurile rele vor veni fără voie, nu vă descurajaţi pentru aceasta şi priviţi-le ca manifestaţii ale unei forţe ce aveţi intenţia de a o supune trebuinţelor scopului şi spiritului vostru. Culcaţi-vă sau staţi pe un scaun, corpul drept, într-o atitudine pasivă; respiraţi ritmic şi închipuiţi-vă că la fiecare aspiraţie pompaţi energia reproductive a organelor de reproducere până în plexul solar unde ea va fi transformată şi pusă în rezervă (înmagazinată.) Dacă ritmul este bine stabilit şi dacă imaginea mentală este clară veţi simţi trecerea forţei vitale şi veţi avea proba efortului stimulant.

Dacă doriţi a mări energia voastră cerebrală, voi puteţi prin acelaşi procedeu să trimiteţi energia reproductivă la creier.

Bărbatul sau femeia care trebuie să facă o lucrare mentală sau manuală va putea utiliza această energie creativă practicând exerciţiul de mai sus, adică pompând energia cu fiecare aspiraţie şi împingând-o cu expiraţia către partea

corpului ce trebuie stimulată.

Se înţelege că nu fluidele reproducătoare sunt atrase şi transformate ci numai energia eterată „pranica” care le însufleţeşte.

E bine de a înclina capul uşor înainte în timpul duratei acestui exerciţiu.

10. Pentru a stimula creierul

Exerciţiul următor are ca scop a stimula acţiunea creierului şi al face mai apt pentru uşurinţa gândirii şi a rezonamentului. Este de un mare ajutor la toţi care lucrează cu capul numai pentru că graţie lui silinţa îi va fi mai uşurată, dar şi pentru că el constituie pentru ei cel mai bun mijloc de a împrospăta spiritul după o muncă obositoare.

Staţi pe scaun, coloana vertebrală dreaptă, ochii fixaţi drept înaintea voastră, mâinile odihnindu-se pe pulpe. Respiraţi ritmic, dar în loc de a respira prin ambele nări ca în exerciţiile obişnuite, închideţi nara stângă cu degetul mare şi aspiraţi pe nară dreaptă, pe urmă luaţi degetul şi închideţi nara dreaptă cu arătătorul şi expiraţi pe nară stângă. Fără a schimba poziţia degetelor, aspiraţi pe nara stângă şi astupând nara stângă expiraţi pe nara dreaptă, apoi aspiraţi pe nara dreaptă şi expiraţi pe stânga şi aşa mai departe pe rând închizând nara întrebuinţată cu degetul mare sau arătătorul. Acesta este unul din cele mai vechi exerciţii respiratorii ale yoginilor şi în acelaşi timp unul din cele mai eficace. Cea mai mare parte din occidentali îl consideră ca fiind tot secretul respiraţiei yoga. Pentru ei cuvintele „respiraţia yoga” evocă imaginea unui hindus bătrân stând pe o piatră, nemişcat, cu degetele pe nări.

11. Marea respiraţie psihică a yoginilor

Yoghinii mai au un exerciţiu de respiraţie psihică ce o practică din timp în timp şi pe care o numesc cu un termen sanscrit echivalent cu titlul de mai sus. L-am păstrat pentru la urmă, căci el cere o oarecare „practică” a respiraţiei ritmice şi a imaginii mantale. Principiile fundamentale a „marii respiraţii psihice” se rezumă în vechiul dicton hindus „Binecuvântaţi să fie

yoghinii care pot respira prin oase.”

Acest exerciţiu umple tot organismul cu prana, fiecare os, fiecare muşchi fiecare nerv, fiecare celulă, fiecare parte a corpului se găseşte stimulat, corpul întreg vibrează la unison. Acest exerciţiu este o curăţire a întregului organism, în urma căruia yoginul se simte ca regenerat din creştet până în vârful picioarelor.

Iată acest exerciţiu:

1. Staţi culcat într-o condiţie pasivă.
2. Respiraţi ritmic până ce ritmul s-a stabilit perfect.
3. În timp ce aspiraţi şi expiraţi, imaginaţi-vă aerul urcând prin oasele picioarelor voastre, pe urmă împins prin pereţii (curmezişul) aceloraşi oase spre pereţii oaselor braţelor, până în vârful capului, în stomac şi organele reproducătoare, urcând şi coborând în lungul coloanei vertebrale, aspirat şi expirat prin fiecare dintre porii pielii, corpul întreg îmbibându-se de prana şi de viaţă.
4. Servindu-vă de respiraţia ritmică şi de imaginea mentală ca în exerciţiul precedent, trimiteţi curentul de prana la cele 7 centre vitale în ordinea:

A) la frunte
B) în urma capului
C) la baza creierului
D) la plexul solar
E) în regiunea sacră (partea inferioară a coloanei vertebrale)
F) la rinichi
G) la organele sexuale

Terminaţi făcând să treacă de mai multe ori curentul de prana prin tot corpul vostru, de la picioare la cap şi de pe cap la picioare.

5) Faceţi exerciţiul de curăţare a plămânilor.

RESPIRAŢIA SPIRITUALĂ A YOGINILOR

Yogi nu numai că pot cuceri calităţi fizice şi dezvolta calităţile

lor intelectuale prin simpla lor putere a voinţei, dar ei mai pot, prin aceleaşi sisteme să-şi dezvolte calităţile lor spirituale sau mai exact să contribuie la dezvoltarea lor. Filosofii orientali arată că omul posedă un mare număr de calităţi care se găsesc în noi într-o stare latentă dar care se vor dezvolta pe măsură ce rasa va progresa urmând legea evoluţiei.

Ea învaţă mai mult, că omul poate, prin simplul efort al propriei sale voinţe şi oricât ar fi lipsit de condiţiile favorabile, să grăbească dezvoltarea şi înmulţirea acestor calităţi latente. Cu alte cuvinte, omul de azi poate să deştepte în el facultăţi spirituale care nu vor deveni patrimoniul (dreptul comun al rasei decât după mai multe secole de dezvoltate.) Toate exerciţiile pe care yoghinii le practică în acest scop au ca bază respiraţia ritmică. Înseamnă că respiraţia ritmică nu posedă prin ea însăşi calităţi misterioase, capabile de a opera asemenea miracole, dar ritmul pe care-l determină este în aşa fel că aduce organismul întreg, împreună cu creierul, sub controlul absolut al voinţei şi face ca întregul corp să vibreze la unison, creând astfel un mediu particular favorabil dezvoltării facultăţilor adormite.

Nu putem intra în detaliul teoriilor orientale asupra dezvoltării spirituale a omului, mai sunt şi alte motive, cunoscute de ocultişti, pentru care această ştiinţă nu trebuie să fie divulgată astăzi. Dar când momentul va sosi pentru ca voi să mai faceţi un pas înainte veţi găsi drumul deschis înaintea voastră. Când „chela-sela” (elevul este gata, „guru” (maestrul) apare, zice o sentinţă hindusă.

În acest capitol vă vom da instrucţiuni care să permită a dezvolta în voi:

1 – sentimentul de existenţa al sufletului şi

2 – conştiinţa relaţiei sale cu viaţa universală.

Ambele exerciţii ce veţi găsi mai jos sunt foarte simple, ele constau numai în imagini mentale însoţite de respiraţia ritmică. Cu toată această simplitate aparentă cititorul să nu se aştepte a reuşi de la prima încercare; să meargă încet şi să se mulţumească de a simţi conştiinţa sa dezvoltându-se în el încetul cu încetul ca şi grăuntele care pe nesimţite trece în

starea de boboc, pe urmă devine floare etc.

1. Pentru a dezvolta sentimentul existenţei sufletului

Adevăratul „voi” (om) nu este nici corpul vostru, nici chiar spiritul vostru, acestea nu sunt decât o parte şi încă cea mai mică din personalitatea voastră. Adevăratul „voi” este „Eul” care este independent chiar de mecanismul gândirii de care se serveşte ca de un instrument. Adevăratul „voi” este o picătură din oceanul divin, el este indestructibil, el este etern. El nu poate muri, nu poate fi distrus; nu importă ce devine corpul, adevăratul „voi” este nemuritor, el este sufletul vostru. Nu vă gândiţi că sufletul vostru şi corpul vostru nu este decât partea nereală şi tranzitorie din voi înşivă, care se schimbă şi se transformă fără încetare şi care vă despoaie în fiecare zi. Voi puteţi dezvolta calităţile voastre spirituale în aşa mod că veţi ajunge să fiţi conştienţi de realitatea sufletului vostru şi de independenţa sa de corpul vostru. Yoghini parvin aici prin meditaţie însoţită de respiraţia ritmică.

Exerciţiu:

Puneţi-vă într-o condiţie pasivă. Pe urmă respiraţi ritmic şi meditaţi asupra „Eului” vostru real, considerat ca independent de corpul în care locuieşte, capabil de a-l părăsi şi de a se reîntoarce în el după dispoziţie.

Reflectaţi asupra voastră înşivă considerându-vă mai presus de toate, ca un spirit independent de corpul vostru care nu este decât un înveliş trebuitor şi confortabil. În timpul întregii durate a meditaţiei dumneavoastră nu vă gândiţi deloc la corpul vostru şi vă veţi simţi devenind încetul cu încetul inconştienţi de existenţa sa, vi se va părea că sunteţi independent de el, că sunteţi în afară de el.

Acest exerciţiu este baza respiraţiei meditative a yoginilor; cu timpul vă va da un sentiment într-adevăr de mirare, a realităţii sufletului vostru şi a independenţei sale de corp. Conştiinţa imortalităţii sufletului va veni, de asemenea, încetul cu încetul şi veţi începe a da semne vizibile de dezvoltare spirituală. În acest timp nu va trebui a vă complace prea mult în

aceste meditaţii nici a trăi aproape exclusiv în aceste regiuni superioare. Nu dispreţuiţi corpul, din contră, nu neglijaţi nicio ocazie de a-l cultiva şi fortifica; amintiţi-vă că, corpul este templul în care oficiază spiritul.

2. Conştiinţa universală

Spiritul, care este la om cea mai superioară manifestaţie a sufletului său, este o părticică din „Spiritul universal" care deşi distinct în aparenţă, este în realitate în contact permanent cu el. Pe măsură ce se dezvoltă conştiinţa sa spirituală, omul are din ce în ce mai mult sentimentul relaţiei sale cu spiritul universal. Yoghinii caută să atingă această stare de conştiinţă prin meditaţia însoţită de respiraţia ritmică; un mare număr dintre ei au parvenit astfel la cel mai înalt grad de dezvoltare spirituală care ar fi posibilă omului în actualul stadiu al evoluţiei sale. Fără îndoială cititorul acestei cărţi nu se va gândi, cel puţin pentru moment a se ridica până acolo; totuşi nu ar fi poate inutil de a-l iniţia la exerciţiile cele mai elementare ce le practică yoghinii pentru a dezvolta în ei sentimentul relaţiilor lor cu „Gândirea universală." Dacă sunteţi serios şi de bună credinţă, veţi obţine rezultate apreciabile.

În această ordine de idei exerciţiul următor vă va fi de mare ajutor.

Exerciţiu:

Corpul vostru fiind într-o poziţie pasivă, respiraţi ritmic şi meditaţi asupra relaţiilor voastre cu spiritul universal, din care spiritul vostru nu este decât o porţiune destul de mică. Reflectaţi asupra voastră înşivă considerându-vă ca o parte a „Tot." Imaginaţi-vă că primiţi vibraţiile Spiritului Universal şi că participaţi la puterea sa, la forţa sa, înţelepciunea sa.

Ajuns în acest punct al meditaţiei voastre, puteţi alege între aceste 2 metode:

A) În timp ce aspiraţi, imaginaţi-vă că faceţi să pătrundă în voi o mică parte din puterea şi înţelepciunea Spiritului Universal; în timp ce voi expiraţi, închipuiţi-vă că transmiteţi aceste daruri altora şi sunteţi în acelaşi timp plini de dragoste pentru fiinţele

vii şi însufleţit de dorinţa de a le vedea luând partea lor de folosinţă de care voi sunteţi încărcat.

B) Spiritul pătruns de respect, meditaţi asupra grandoarei Spiritului Universal şi deschideţi-vă sufletul spre a primi valurile Înţelepciunii Divine care vine să se răspândească în voi; pe urmă lăsaţi-o să curgă către fraţii voştri sau surorile voastre pe care le iubiţi şi voiţi a le ajuta.

Acest exerciţiu lasă acelora care l-a practicat o senzaţie de ridicare morală, de beatitudine, aproape de extaz.

INSTRUCŢIUNI GENERALE – Cuvânt înainte

Exerciţiile pe care le-am dat în această carte, cer celui care le practică o stare particulară de spirit; ele nu trebuie făcute decât de acei care au respectul lucrurilor spirituale şi care au credinţă în realitatea şi puterea sufletului; încrezuţii şi zeflemiştii fac mai bine să se abţină.

În timpul meditaţiei gândurile voastre să se fixeze asupra ideilor ce am arătat la exerciţiu precedent până ce ele se prezintă clare în spiritul vostru; vă veţi simţi atunci devenind încetul cu încetul inconştient; spiritul vostru va ajunge a fi cu totul pasiv şi în repaus; atunci imaginea mentală va deveni clară. Nu vă complaceţi prea mult în aceste meditaţii pentru că sentimentul de mulţumire, beatitudine ce va provoca în voi să nu vă facă a deveni nepăsători faţă de nevoile vieţii zilnice, căci şi acestea sunt utile şi nu trebuie niciodată respinse, oricât de mari pot fi ele. Totul este cu rost în natură cu condiţia ca fiecare lucru să fie la locul său.

Mergeţi plini de curaj şi de încredere cu faţa întoarsă spre lumină.

PACE VOUĂ ŞI TUTUROR OAMENILOR!
27 aprilie 1945 – Bucureşti